ஓம்.

ஸ்ரீகணேசாய நம:

அட்டாங்கயோகசூத்திரம்.

விருத்தியுரை குறிப்புரைகளுடன்.



இவை

தஞ்சை

ஸ்ரீ பிரஹ்மநிஷ்டபண்டித வே. குப்புஸ்வாமியையராஜ

என்னும் பூர்வாசிரமநாமம்பூண்டிருந்த

ஸ்ரீலஸ்ரீ வி. பிரஹ்மாநந்தஸ்வாமி அவர்களால்

அருளிச்செய்யப்பட்டு,

ஸ்ரீலஸ்ரீஸ்வாமிகளின் சிஷ்யகோடிகளில்

கடையோனால்

தஞ்சை

"ஸ்ரீ சங்கரவிலாசசாரதாமந்திர முத்திராசாலையில்"

முத்திரிக்கப்பெற்றது.

All Rights Reserved.

ருதிரோத்காரி-ளு கார்த்திகை-மீ

1923.



ஸ்ரீகணேசர்.



ஸ்ரீசரஸ்வதி.



ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்த்தி.



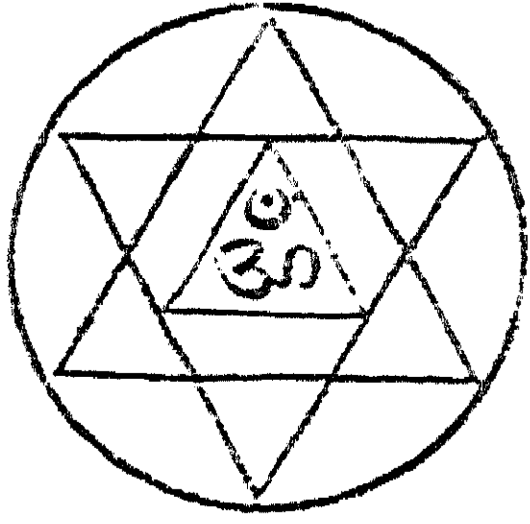
ஸ்ரீநடராஜர்.

|| ओ३म् ||



ஸ்ரீ விஷ்ணுபாவா அவர்கள்.

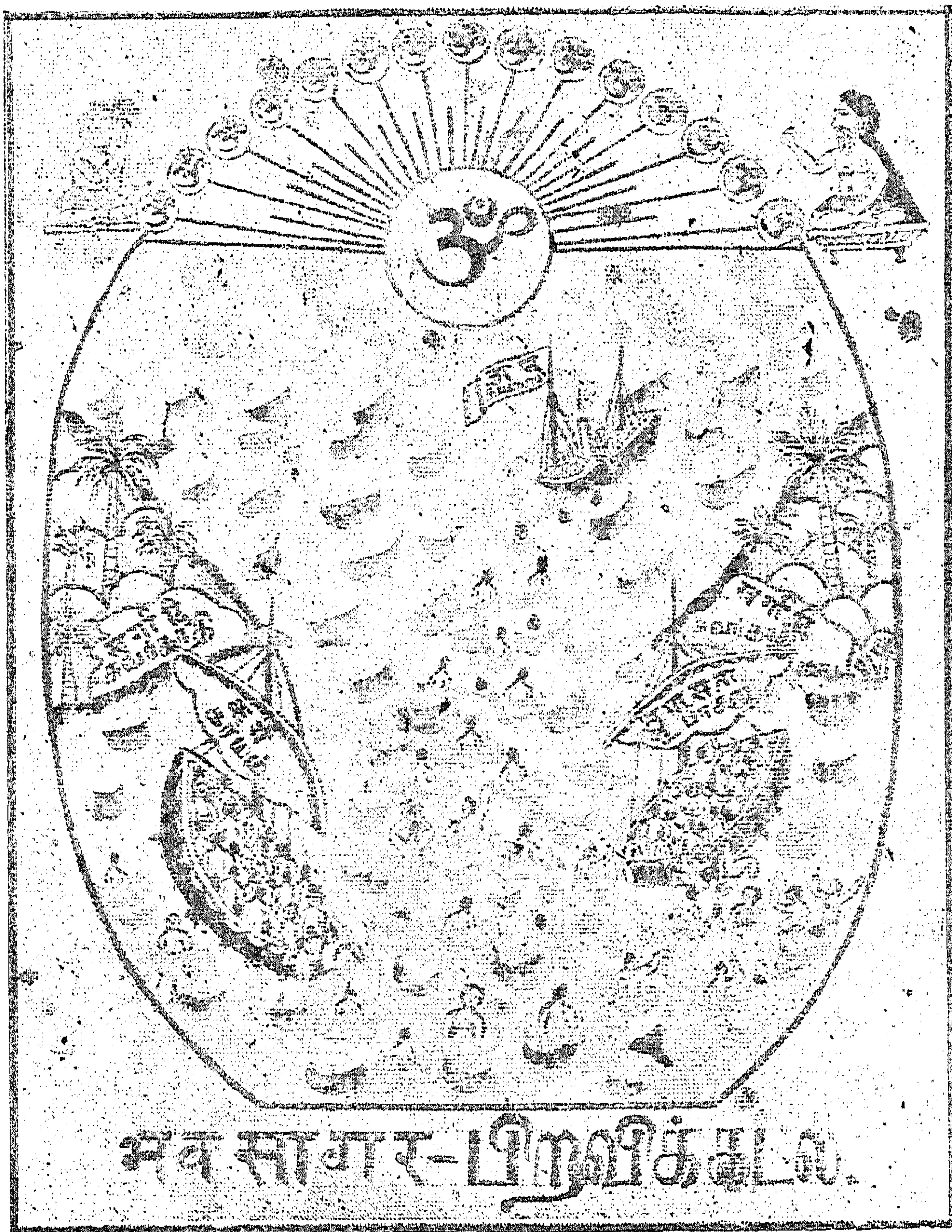
(ஸ்ரீபிரஹ்மாநந்தஸ்வாமிகளின் பரமகுரு).

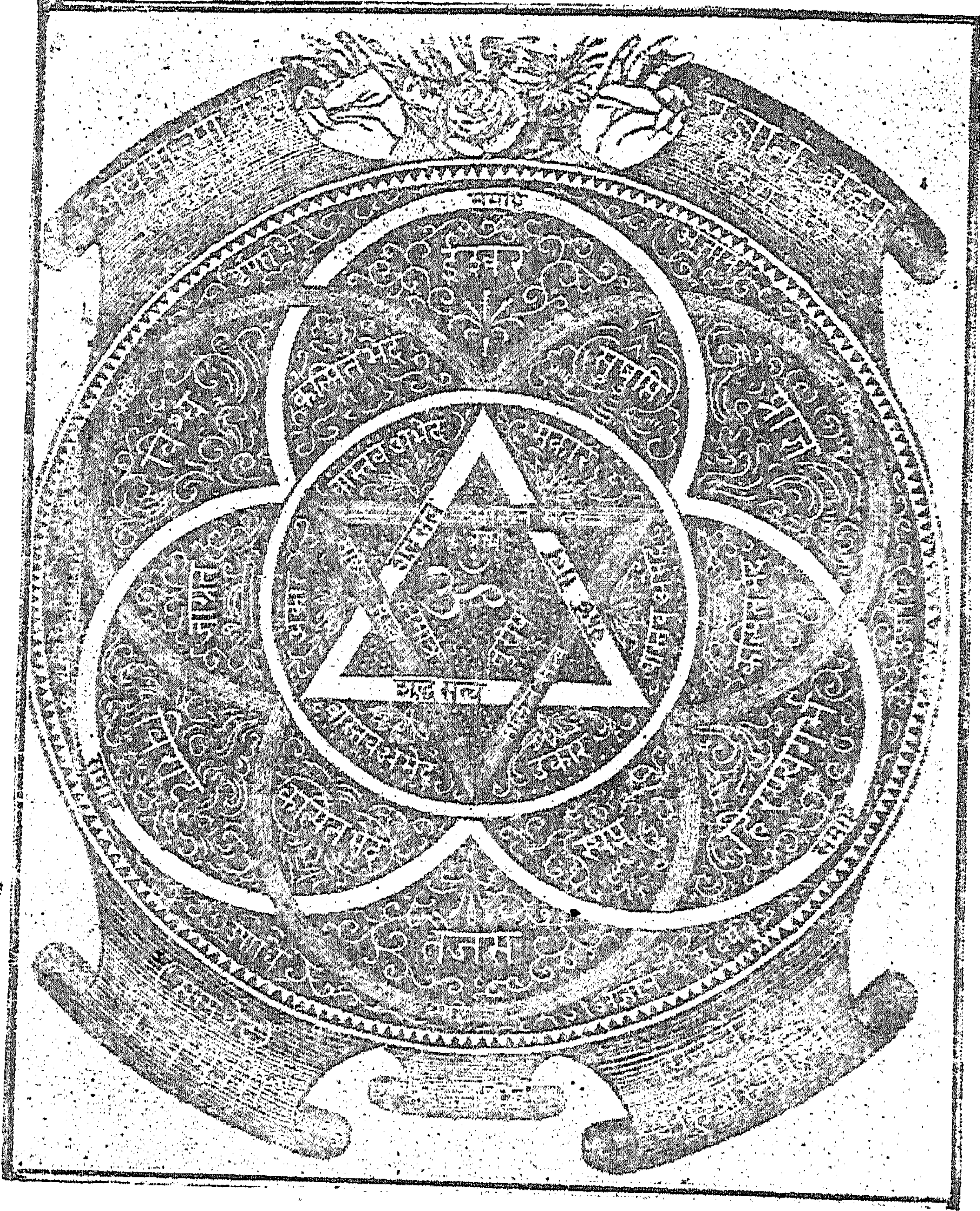


தஞ்சை ஸ்ரீ பிரஹ்மநிஷ்டபண்டித வெ. குப்புஸ்வாமிராஜா என்னும்

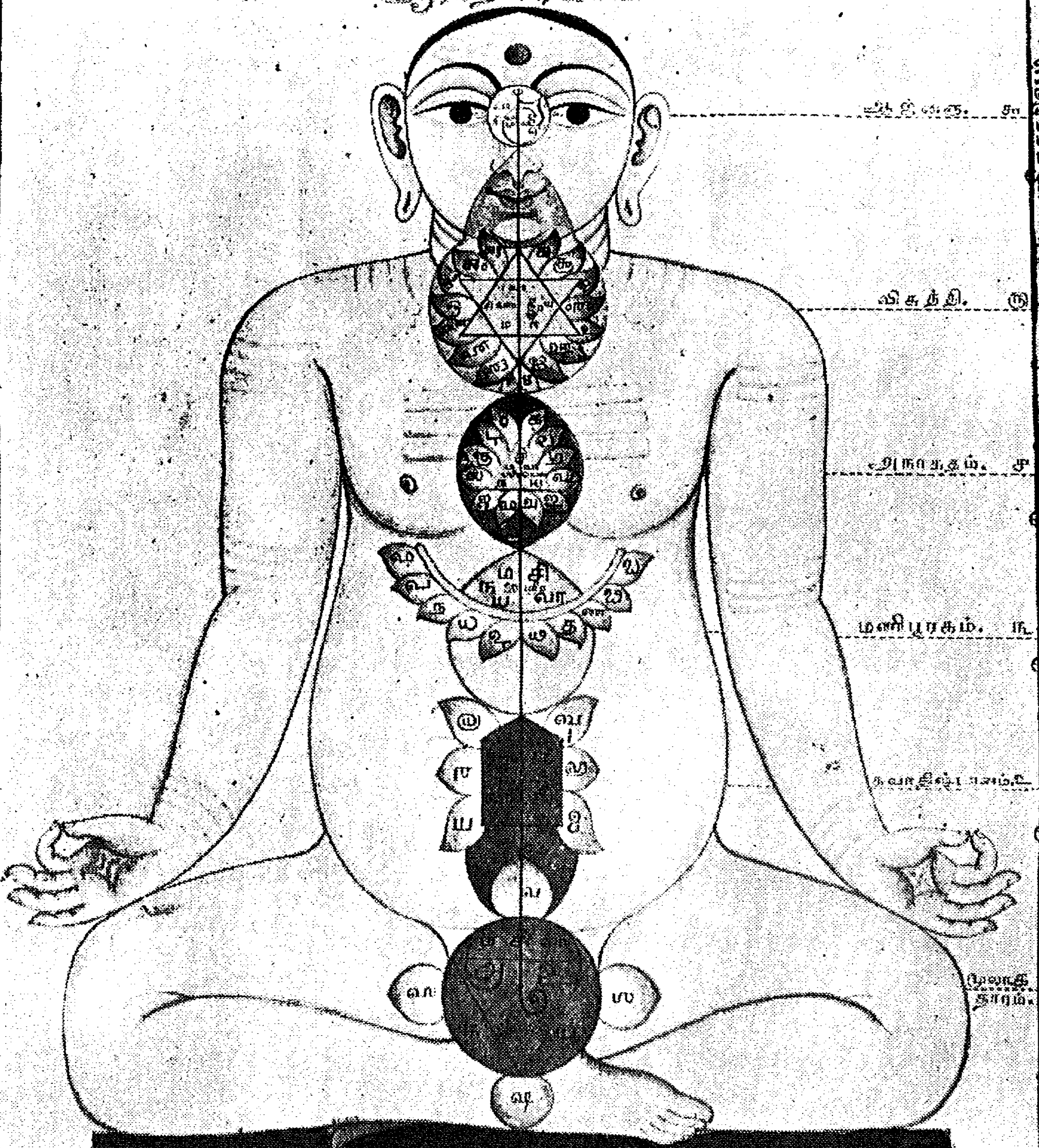
பூர்வாசிரமநாமம்பூண்டிருந்த

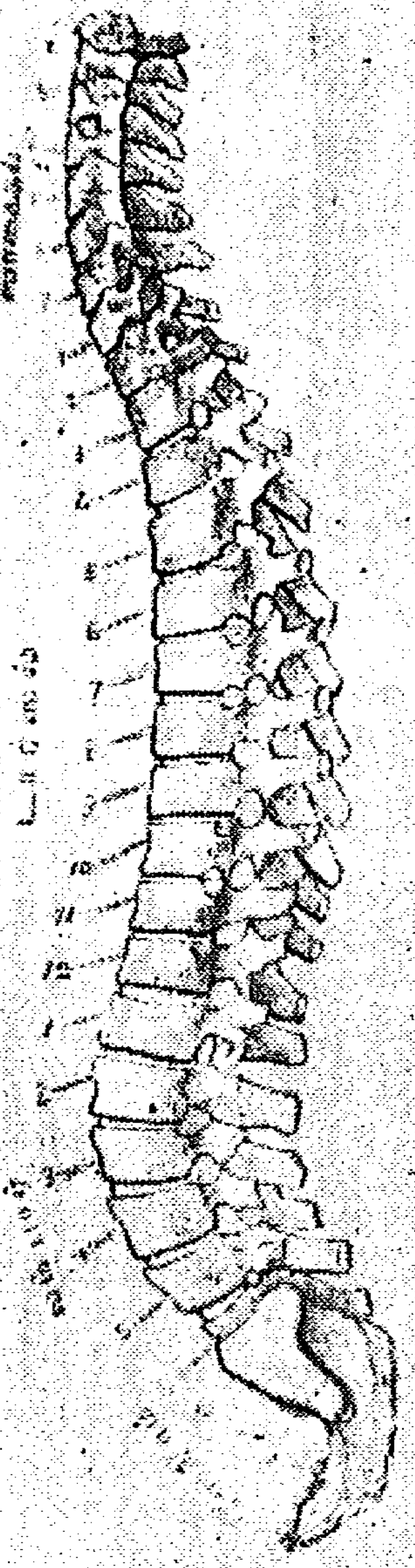
ஸ்ரீவி·பிரஹ்மாநந்தஸ்வாமிகள்.


भव सागर-பிறவிக்கடல்.



நிர்க்குணஉபாசனை சக்கரம்.


ஆறாதாரபடம்.
விசுத்தி.
அநாகதம்.
மணிபூரகம்.


வீணை தண்டம்.
முதுகெலும்பு

ஆராதாரச்சக்கரவிபரம்,

நெ.	ஆதாரம், ஸ்தானம், வடிவம்.	இதழும் அக்ஷரமும்.	நிறம்.	மூர்த்திகள். (முகம், கரம், ஆயுதம் முதலியன.)	சக்திகள். (முகம், கரம், ஆயுதம் முதலியன.)
க.	**மூலாதாரம்,** யோனி, முக்கோணம்.	ச.	இரக்தம்.	**கணேசன்.** க-முகம், ச-கை, பாசம், அங்குசம், எழுத்தாணி, மோதகம்(கொழுக்கட்டை).	**வல்லபை.** க-முகம், உ-கை, வரதம், அபயம்.
உ.	**சுவாதிஷ்டானம்,** மூத்திராசயம், நாற்கோணம்.	சூ.	பொன்மை. (மஞ்சள்)	**பிரஹ்மா.** ச-முகம், ச-கை, ஜெபமாலை, கெண்டிகை, வரதம், அபயம்.	**சரஸ்வதி.** க-முகம், ச-கை, புஸ்தகம், ஜெபமாலை, வீணைதாங்குதல், வீணைமீட்டல்.
ந.	**மணிபூரகம்,** நாபிகமலம், அர்த்தசந்திரன்.	ய.	மேகம். (நீலம்)	**விஷ்ணு.** க-முகம், ச-கை, சங்கு, சக்கரம், வரதம், அபயம்.	**இலக்ஷ்மி.** க-முகம், ச-கை, பத்மம், பத்மம், வரதம், அபயம்.
ச.	**அநாகதம்,** இருதயகமலம், முக்கோணம்.	யஉ.	சிந்தூரம்.	**ருத்திரன்.** விருஷபாரூடர், சிவப்புநிறம், க-முகம், உ-கை, வரதம், அபயம், வெண்ணீறு, வெள்ளை ஆபரணம், கிழவர்.	**ருத்திராணி.** ந-முகம், ந-கண், ச-கை, வஜ்ரம், சத்தி(வேல்), அபயம், வரதம், நீலநிறம், கோரைப்பற்கள்.

ஆராதாரச்சக்கரவிபரம்.

நெ.	ஆதாரம், ஸ்தானம், வடிவம்.	இதழும் அக்ஷரமும்.	நிறம்.	மூர்த்திகள். (முகம், கரம், ஆயுதம் முதலியன.)	சக்திகள். (முகம், கரம், ஆயுதம் முதலியன.)
ரு.	**விசுத்தி,** இருதயத்திற்கு மேல் கண்டபரிபந்தம், அறுகோணம்.	௰சு.	புகை.	**மகேசுவரன்.** க-முகம், உ-கை, வரதம், அபயம், ௩-கண் ஹம்சநிறம்.	**மகேசுவரி.** க-முகம், மஞ்சள் நிறம், மஞ்சள் வஸ்திரம், ச-கை, பாசம், கபாலம், வரதம், அபயம், சர்வாலங்காரம், கங்காள(தசைகழிந்த தலை)மாலை.
சு.	**ஆஜ்ஞை,** கண்டத்திற்கு மேல் புருவநடு, வட்டம்.	*உ.	வெண்மை.	**சதாசிவன்.** ரு-முகம், சரீரவலப்பாதி வெண்ணிறம், இடப்பாதி பொன்னிறம், ௩-கண், ௰-கை, சூலம், டங்கம்(கல்லுளி), வாள், வஜ்ரம், எரி(தீ), நாகம், மணி, அங்குசம், பாசம், அபயம், புலித்தோலுடை, சர்வாங்கமும் வீபூதி, நாகாபரணம், கீழ்முகமான பாதிப்பிறை.	**மனோன்மணி.** ரு-முகம், வெண்ணிறம், ௩-கண், மஞ்சள் வஸ்திரம். ச-கை, பாசம், அங்குசம், தனுசு, பாணம்.

* நேத்திரங்களே இதழ்கள்.

ஆராதாரச்சக்கரவிபரம் முற்றிற்று.

ஆறுதர்சனங்களின் ஸாரத்தைக்காட்டும் பத்திரம்.

நெ.	விஷயம்.	பூர்வமீமாம்ஸை.	உத்தரமீமாம்ஸை. (வேதாந்தம்)	நியாயம்.	வைசேஷிகம்.	சாங்கியம்.	யோகம்.
க.	உலகம்.	ஸ்வரூபத்தினால் அநாதி அநந்தம் பிரவாகவடிவம் சையோகவியோகங்களையுடையது.	நாமரூபக்கிரியை வடிவமானது மாயையின் பரிணாமம் சேதநத்தின் விவர்த்தம்,	பரமாணுக்களால் ஆரம்பிக்கப்பெற்றதும் சையோக வியோகங்களாலுண்டாகியதுமான ஓர் வகை ஆகிருதி.	பரமாணுக்களால் ஆரம்பிக்கப்பெற்றதும் சையோக வியோங்களாலுண்டாகியதுமான ஓர்வகை ஆகிருதி.	பிரகிருதியின் பரிணாமமும் இருபத்து மூன்றுதத்துவ வடிவமும்.	பிரகிருதியின் பரிணாமமும் இருபத்து மூன்றுதத்துவ வடிவமும்.
உ.	உலகத்துக்குக் காரணம்.	ஜீவனும் அதிருஷ்டமும் பரமாணுக்களும்.	உபாதாநமும் நிமித்தமுமான ஈசுவரன்.	பரமாணுக்களும் ஈசுவரன் முதலிய ஒன்பதும்.	பரமாணுக்களும் ஈசுவரன் முதலிய ஒன்பதும்.	முக்குணவடிவமான பிரகிருதி.	கருமத்தை அநுசரித்த பிரகிருதியும் அதனை நியமிக்கும் ஈசுவரனும்.
௩.	கடவுள்.	0	மாயைவிசேஷித்த சேதநன்.	நித்தியமான இச்சை ஞாநம் முதலிய குணங்களையுடையவரும் வியாபகருமான ஓர் கர்த்தா.	நித்தியமான இச்சை ஞாநம் முதலிய குணங்களையுடையவரும் வியாபகருமான ஓர் கர்த்தா.	0	கிலேசகர்மவிபாகாசயங்கள் சம்பந்திக்கப்பெறாத ஓர் புருஷன்.
௪.	ஜீவன்.	ஜடசேதநவடிவனும் வியாபகனும் வெவ்வேறான	அவித்தை விசேஷித்த சேதநன்.	ஞாநம்முதலிய பதினான்கு குணங்களையுடையவனும்	ஞாநம்முதலிய பதினான்கு குணங்களையுடையவனும்	பற்றில்லாதவனும் சேதநனும் வியாபகனும்	பற்றில்லாதவனும் சேதநனும் வியாபகனும்

ஆறுதர்சநங்களின் ஸாரத்தைக்காட்டும் பத்திரம்.

நெ.	விஷயம்.	பூர்வமீமாம்ஸை.	உத்தரமீமாம்ஸை. (வேதாந்தம்)	நியாயம்.	வைசேஷிகம்.	சாங்கியம்.	யோகம்.
	...	வனும் கர்த்தாவும் போக்தாவும்,	...	கர்த்தாவும் போக்தாவும் ஜடனும் வியாபகனும் வெவ்வேருனவனும்.	கர்த்தாவும் போக்தாவும் ஜடனும் வியாபகனும் வெவ்வேருனவனும்.	வெவ்வேருனவனும் போக்தாவும்.	வெவ்வேருனவனும் போக்தாவும்.
௫.	பந்தத்துக்குக் காரணம்.	விலக்கப்பட்ட கருமம்.	அவித்தை.	அஜ்ஞாநம்.	அஜ்ஞாநம்.	அவிவேகம்.	அவிவேகம்.
௬.	பந்தம்,	நரகம் முதலிய துக்கத்தின் சம்பந்தம்.	அவித்தையும் அதன் காரியமும்.	இருபத்தோர் துக்கங்கள்.	இருபத்தோர் துக்கங்கள்.	ஆத்தியாத்மிகம் முதலிய மூவகை துக்கங்கள்.	பிரகிருதிபுருஷர்களின் சையோகத்தாலுண்டாகிய அவித்தை முதலிய ஐந்து கிலேசங்கள்.
௭.	மோக்ஷம்.	ஸ்வர்க்கத்தை அடைதல்.	அவித்தையும் அதன் காரியமும் நீங்குவதை முன்னிட்ட பரமாநந்தவடிவமான ப்ரஹ்மத்தை அடைதல்.	இருபத்தோர் துக்கங்களுடையவும் நாசம்.	இருபத்தோர் துக்கங்களுடையவும் நாசம்.	மூவகை துக்கங்களின் நாசம்.	பிரகிருதிபுருஷர்களின் சையோகமின்மை முன்னிட்ட அவித்தை முதலிய ஐந்து கிலேசங்களின் நீக்கம்.

ஆறுதரிசனங்களின் பேதத்தைக்காட்டும் பத்திரம்.

௭.	விஷயம்.	பூர்வமீமாம்ஸை.	உத்தரமீமாம்ஸை. (வேதாந்தம்)	நியாயம்.	வைசேஷிகம்.	சாங்கியம்.	யோகம்.
அ.	மோக்ஷ சாதநம்.	வேதத்தில் விதித்தகர்மம்.	ப்ரஹ்மஆத்ம ஒற்றுமை ஞாநம்.	பிறவற்றினின்று வேறுபட்ட ஆத்மாவின் ஞாநம்.	பிறவற்றினின்று வேறுபட்ட ஆத்மாவின் ஞாநம்.	பிரகிருதி புருஷர்களின் பிரிவினையறிவு.	நிர்விகற்பக ஸமாதியை முன்னிட்ட விவேகம்.
௯.	அதிகாரி.	கருமத்தின் பயனில் பற்றுள்ளவன்.	மலவிக்ஷேப தோஷங்களற்று நால்வகை சாதநங்களும் பெற்றவன்.	துக்கங்களையகற்ற விரும்பும் குதர்க்க(க்காரன்) சீலன்.	துக்கங்களையகற்ற விரும்பும் குதர்க்க(க்காரன்) சீலன்.	ஸம்சயத்துக்கிடமான வைராக்கிய முற்றவன்.	சித்தவிக்ஷேப முள்ளவன்.
௧௦.	வெளியிட்ட ஆசிரியர்.	ஜைமிநி.	வேதவியாஸர்.	கௌதமர்.	கணாதர்.	கபிலர்.	பதஞ்சலி.
௧௧.	முக்கியமான காண்டம்.	கருமகாண்டம்.	ஞாநகாண்டம்.	ஞாநகாண்டம்.	ஞாநகாண்டம்.	ஞாநகாண்டம்.	உபாஸநா காண்டம்.
௧௨.	வாதம்.	ஆரம்பவாதம்.	விவர்த்தவாதம்.	ஆரம்பவாதம்.	ஆரம்பவாதம்.	பரிணாமவாதம்.	பரிணாமவாதம்.
௧௩.	ஆத்மாவின் பரிமாணமும் எண்ணும்.	வியாபகனும் கணக்கில்லாதவனும்.	வியாபகனும் ஒருவனும்.	வியாபகனும் கணக்கில்லாதவனும்.	வியாபகனும் கணக்கில்லாதவனும்.	வியாபகனும் கணக்கில்லாதவனும்.	வியாபகனும் கணக்கில்லாதவனும்.
௧௪.	பிரமாணங்கள்.	ஆறு.	ஆறு.	பிரத்தியக்ஷம், அநுமாநம்,	பிரத்தியக்ஷம், அநுமாநம்,	பிரத்தியக்ஷம், அநுமாநம்,	பிரத்தியக்ஷம், அநுமாநம்,

உ

சிவமயம்.

சிறப்புக்கவி.

பிரஹ்மஸ்ரீ S. சுப்பிரமணிய சாஸ்திரி அவர்கள்

ஸம்ஸ்கிருதபண்டிதர்,

கல்யாணஸுந்தரம் ஹைஸ்கூல், தஞ்சை.

எட்டாத வாறுதலங் கடந்தமுத
மருந்துநெறி யிதுகா ணென்ன
அட்டாங்க யோகசூத் திரமெனவோர்
நூல்யாத்திட் டளித்தா னம்மா
எட்டானுந் துகளில்லா னென்றானு
நன்குணர்ந்தோ னினிது நாடிப்
பட்டாங்கு பகர்மேலோன் பிரமாநந்
தப்பெயர்கொள் பண்புள் ளோனே.

தஞ்சாவூர் பிரஹ்மஸ்ரீ சதாவதானம் சுப்பிரமணிய ஐயர் அவர்களியற்றியது.

விருத்தம்.

நட்டாங்கா தாரங்க ளொவ்வொன் றின்மே
லுடியவற் றைக்கடந்து மேற்போ மாறு
மட்டாங்க யோகசூத் திரத்தாலே யாத்
தாநந்தப் பெருவெளியா மரங்கத் துள்ளே
கட்டாங்கற் பனையொழிந்த சீவான் மாவைக்
கருதுபர மான்மாநீ யேவே றின்றும்
பட்டாங் கிஃதென்றுட்டு வித்தானெங்கும்
பரவுபிர மாநந்த யோகி தானே.

திருநெல்வேலி வண்ணார்பேட்டை,

ஸ்ரீலஸ்ரீ ஸ்வாமிகளின் பிரதமசிஷ்யரும்,

தஞ்சை ஸ்ரீசங்கரவிலாச சாரதாமந்திர மானேஜிங் டிரஸ்டியுமாகிய

மகா-ள-ள-ஸ்ரீ கு. பாக்கியம் பிள்ளை அவர்கள்

இயற்றியது.

கவி.

அத்திமா முகத்தனாகி யறுமுகன் வாணியாகிச்
சத்தியாய்ச் சிவமாய் மாலாய்ச் சதுர்முகனாகியிந்த
மித்தையாந் துவிதபாவ மிரிந்திடச் செய்யுஞ்ஜீவ
முத்தனும் பிரஹ்மாநந்த முனிபதஞ் சிரமேற்கொள்வாம்.

பாயிரம்.

அம்பலத் தாடும் ஆரணப் பொரு ளா
செம்பொன்மா மணியைச் சிந்தையு ளிருத் தி
மறவா தேத்திய மங்கல மத னா
லறமார்ந் துள்ள வமைதி பெற் று
உத்தம குரவ னுரை யுருவாகி ச்
சத்திய நெறியே தனக்குற வாகி க்
கற்றவர்க் கென்றுங் கருணையா மூர்த் தி
நற்றவர் போற்றுந் தஞ்சைவா ணாத ன்
மன்னவர் குலத்து வந்தவ தரித் து
முன்னாச் சிரமம் பண்டிதப் பெயரொ டு
குப்பு சாமி யெனப்பெயர் பூண் டு
செப்புதற் கரிய சிவமே யென் ன
பிரஹ்மா நந்தப் பெயர்பூண் டியார்க் கு
முறவா யவர்களை யுய்வித் தருள ப்
பக்திநூற் பலவும் பகர்ந்து மவ்வ ழி
முக்தியா ஞான முடிவு காட் டி
ஞானமே மேலாய் நவின்றிடு நூற்க ள்

பாநுவி னொளிபோற் படைத்தனன் றமிழி ல்
மறைமுடிப் பொருளே மறையா தெவர்க் கு
முறைதெரிந் துரைக்கு முத்தம சிகாம ணி
யோக நூற்பலவு முறை செய்தளித் து
ஏகமா யந்நூ லியம்பிட வெண்ணி ப்
பன்னூற் பழக்கமும் பகவ னருளு ம்
முன்னூ லெதற்கு முரண்படா தாகவு ம்
தன்னநு பவமுந் தக்கா ருத்தியு ம்
பன்னவர் போற்றப் பகர்ந்தன னிஃ து
அட்டாங்க யோக சூத்திர மிதனி ல்
நிட்டையு மவ்வழி ஞான நிலைமையு ம்
மங்கலஞ் சாங்கிய மரபுங் காட் டி
அங்கமு மங்கியு மழகுறக் காட்டி ப்
பங்கமி லவ்வழிப் பகுப்புங் காட்டி த்
தங்கிய முக்குணச் சமயங் காட் டி
இந்நூ லடுத்த யாவர்க் கேனு ம்
பன்னூல் வேண்டாப் பகுப்புங் காட் டி
*ஆறேழ் சூத்திர மாக வமைத் து
ஈரேழ் புவனமு மினிது பெற்றுய் ய
நன்று யமைத்த நன்னூ லித னி
லொன்றை யேனு மொளிபெற வடைந்தோர் க்
கென்று மாதி நாத னருளா ந்
குன்றாச் சுகமே குருவரு டரு மே.

சுபம்! சுபம்!! சுபம்!!!

*ஆறேழ் = ௪௨.



ௐ

ஸ்ரீகணேசாய நம:

அட்டாங்கயோகசூத்திரம்.



(அவதாரிகை) இந்நூல் இடையூறின்றி இனிது முடிதலையும், ஆசிரியரிடத்து நாஸ்திகப்பிராந்தி வாராமையையும், படிப்பவருள்ளத்துப் பாவமொழிந்துண்மைப் பொருள் விளங்குதற் கேது வாதலையும் முன்னிட்டு, ஆரம்பத்தில் ஸ்ரீகணேசாதி பஞ்சதேவதாஸ்துதிரூப மங்கலஞ் செய்யப்படுவதோடு நூற் பிரதிஞ்ஞையுஞ் செய்யப்படுகின்றது:—

மங்கலம்.

ஐங்கரன் வாணி யருட்குரு நாதன்
சிதம்பர தேவன் சிவகாமி யம்மை
யெனுமிவர் பாத மின்புற வேத்தி
யட்டாங்க யோக மறையப் படுமே. ||க||

(சூத்திரார்த்தம்) பஞ்சகிருத்தியவடிவ ஐந்து கரங்களையுடைய விநாயகக்கடவுள், சர்வவாக்குகளுக்கும் அதிஷ்டாதாவாகிய சரச்சுவதிதேவி, அருளே யுருவமாக ஆவிர்ப்பவித்தவராகிய சற்குரு வடிவ இறைவன், சிதாகாயத்தே திவ்வியாநந்த நடம்புரியும் சத்ரூப சிவபெருமான், அவராற் செய்யப்படும் சர்வ கிருத்தியங்கட்கும் காரணவடிவ சிற்சத்தியாகிய சிவகாமியம்மை யென்று சொல்லப்படும் இத்தேவதைகளின் பாதகமலங்களை அவர்கட்குச் சந்தோஷமுண்டாக, அல்லது யாம் எவ்வகைத் துயருமேவாது சுகத்தினைப் பொருந்தத் துதிசெய்து, அட்டாங்கயோகம் சொல்லப்படும். (என்றவாறு)

எல்லாவிக்கினங்கட்கும் ஈசனாதலின் விக்கினங்களை யொழிக்குமாறு விநாயகரையும், வாக்கினின்று உலகிற் குண்மைப் பொருளை விளக்குதற் பொருட்டு வாணியினையும், எவ்வகைச் சம்சயாதிகளுமெழா திருக்கவும், குரவனருளாலன்றி யெதுவும் சித்தியாமையையால் அவனருள் பெறுமாறும் குருமூர்த்தியினையும், நூலின் பயன் வடிவமா யிருத்தலின் தனது சொரூபமாகிய சிதம்பரேசனையும், அவரோடென்றும் அபின்னமாய் விளங்குதலின் அவருடைய கருணை வடிவ அம்மையினையும் துதித்ததாம்; ஈசுவரன் ஒருவரேயாயினும், காரிய வேறுபாடுபற்றிப் பின்னமான உபாதிகளினால் வெவ்வேறு வடிவினராய் விளங்குகின்றாராகலின், பின்னபின்னரூபமாகத்துதித்தல் சம்பிரதாயமாம்.

இன்புற வென்னும் சொல் அவர்கள் பிரசன்ன ராதற்பொருட்டென்றும், ஏத்துதற் காரணத்தால் யாம் எல்லா நலங்களையும் எய்துதற் பொருட்டென்றும் இருபொருள்பட நின்றது. அன்றியும்,இன்புற அதாவது நிரதிசயமான முத்தி சுகத்தினை யடைய அட்டாங்கயோக மறையப்படுமென்று அந்வயித்தும் பொருள் செய்யப்படும்.

அட்டாங்கயோக மென்பதனுல் இந்நூலின் விஷயமும், அதனையறிய விரும்புவோன் இதற்கு அதிகாரி யென்பதும், யோகவாயிலாகப் பெறப்படுவதான முத்தி சுகமே இதன்பிரயோஜனமென்பதும், இவற்றிற்குள்ள பரஸ்பர சம்பந்தமும் சூசிப்பிக்கப்பட்டனவாம்.

தேவதைகளின் பெயரைக் கூறுதல் வாயிலாக அவரிலக்கணமும் சொல்லப்படுதலாலும், ஏத்துதல் வணக்க பூர்வகமான புகழாதலாலும், இதில் வஸ்துநிர்த்தேசம், நமஸ்காரம், வாழ்த்து என்னும் மூவகை மங்கலமும் கூறப்பட்டதாம்.

அருட்குருநாதன் என்பதிலுள்ள நாதன் என்னும் சொல் யோகசம்பிரதாயப்பிரவர்த்தகரான நாதர்களுக்கு முதன்மையரான ஆதிநாத ரென்னும் பரமேசுவரனது துதியினையும் உணர்த்துவதாகும். வழிவழியாய் வந்த நமது குருநாதன் அவரதருள் வடிவே யாகலின் அவரும் அவ்வாதி நாதரேயாவர். ஆதலால் அவர் துதியும் ஆதிநாதர் துதியேயாம்.

இங்குப்பாத மென்பது தேவதாமூர்த்திகளினது அவயவங்களின் ஏகதேசாங்கமான திருவடிகட்கும், நிர்க்குணசொரூபத்தின் ஏகதேசாமிசமாகிய அருள்வடிவ சிற்சத்திக்குமாம். (க)

யோகலக்ஷணம்.

(அ-கை) இனி அட்டாங்கயோக லக்ஷணம் கூறுவான் றொடங்கி முதலில் யோகமென்பதி னிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

உள்ள நிகழ்ச்சியி னொடுக்கமே யோகம். ||உ||

(சூ-ம்) அந்தக்கரணவிருத்தி யெனப்படும் உள்ள(சித்த) நிகழ்ச்சியினது நிரோதமாகிய ஒடுக்கமே யோகமாம். (எ—று)

மனோபுத்திசித்தாகங்காரவடிவ பரிணமத்திற்கேதுவான உட்கரணம் உள்ளமெனப்படும். இதுவே இருதயம், சித்தம், மனசு, புத்தியென்னும் பெயர்களாலும் வழங்கப்படும். இதனிடத்து நிகழும்

பல்வகையான உணர்ச்சிகள் நிகழ்ச்சி யெனப்படும். சித்தவிருத்தி மனோவிருத்தி புத்திவிருத்தி யென்று சொல்லப்படுவது மிதுவே. இவ்வுள்ளத்தின் எவ்வகை விருத்தியும் எழாதடங்கி நிற்றல் ஒடுக்க மெனப்படும். இவ்வொடுக்க நிலையினை யோகமென்றும், நிர்விகற்பக சமாதி யென்றும், நிர்பீஜசமாதி யென்றும், மனோநாச மென்றும், சித்தநிரோத மென்றும் கூறுவர். (௨)

(அ-கை) அவ்வொடுக்கத்தும் அஃதில்லாவிடத்தும் ஆன்மாவுக்குறு நிலை கூறப்படுகின்றது:—

ஒடுங்குழி யுணர்வாற் குறுநிலை சொரூப
மொடுங்கா விடத்துளத் தெழுவன வாமவ்
விருத்திக ளொத்ததாம் வடிவென மொழிவர். ‖ ௩ ‖

(சூ-ம்)சித்தவிருத்தி யொடுங்கியபோது உணர்பவனாகிய புருஷனுக்குண்டாகும் ஸ்திதியானது தனது நிஜ(ஆத்ம)வடிவமேயாம். அவ்வாறொடுங்காதகாலத்து உள்ளத்தில் எழுவனவாகிய பல்வகையான அந்நிகழ்ச்சிகளின் வடிவினையொத்ததாகும் புருஷனது வடிவமென்று பதஞ்சலி பகவான் முதலிய மகரிஷிகள் கூறுவர். (எ—று)

சித்தவிருத்திகளோடுகூடியபோது அவ்வுபாதிகளாற் கட்டியுணரும்ஜீவரூபமெய்த்தனும், அவையொடுங்கியவிடத்துச் சுவசொரூபத்தில் நிலைத்தலால்சொப்பிரகாசசித்ரூபமுக்தனு மாகின்றான் என்பது கருத்து.

அவ்வுள்ள நிகழ்ச்சிகள் அளவிறந்தனவாயினும், அவையிவையெனத்தெரிந்தொடுக்க வேண்டியதாவசியக மாகலின்,அவைகளெல்லாவற்றினையுமடக்கி ஐவகையாகக் கூறுவர் பெரியோர்.

அவ்வைவகையாவன:—க. பிரமாணம், உ. விபரியயம், ௩. விகற்பம், ௪. நித்திரை, ௫. ஸ்மிருதி என்பனவாம். அவற்றுள்,

க. பிரத்தியக்ஷம் அநுமானம் ஆகமமுதலியன*பிரமாணங்கள். உ. பொய்வடிவநிலையினதாகிய மித்தியாஞானம் விபரியயம். அது, இப்பி வெள்ளி முதலியவற்றின் ஞானம். ௩. சப்தஞானத்தினைப்பின்பற்றியதும், வஸ்துசூநியமு (பொருள் வேறின்றியது) மானது விகற்பம். அது, இராகுவின்றலை, புருஷசைதன்யம் என்றன் முதலியவற்றின் ஞானமாம். இங்கு இராகுவின்றலை யென்னும் சப்தஞானமுளதாயினும், இராகுவின் வேறாகத்தலையும் தலையின் வேறாக இராகுவும்வேறு பொருளாகாமையும், புருஷசைதன்யமெனுஞ்

*பிரமாணம் விபரியயமுதலியவற்றின் இலக்ஷணங்களை விருத்திப் பிரபாகரம் தருக்கசௌமுதி முதலியவற்றில் விரிவாய்க் காணலாம்.

சத்தஞான முளதாயினும் புருஷனினும் சைதன்யம் வேறுபொருளாகாமையுங் காண்க. ௪. இன்மை யுணர்ச்சிக்குப் பற்று கோடாகும் விருத்தி நித்திரை. ௫. அநுபவிக்கப்பட்ட விஷயத்தின் மறதியின்மை ஸ்மிருதி. அது, முன் கண்டு கேட்டவற்றின் உணர்ச்சி மீண்டும் அந்த யானை, அந்தப் புருஷன் என்று வருதலாகிய நினைவு வடிவினதாம். இவ்வைவகைவிருத்திகளும் கிலேசமுடையனவும் கிலேசமில்லாதனவுமென இருவகைப்படும். இவற்றின் விரிவையெல்லாம் பாதஞ்சலயோகசூத்திர வுரையிற் காண்க. (௩)

அங்கயோகம்.

(அ—கை) சித்தவிருத்திநிரோதம் யோகப்பெயர் பெறுவதோடு அதன் அங்கங்களும் யோகப் பெயர் பெறுமென்பது கூறப்படுகின்றது:—

யோகத் தங்கமு மியோகப் பெயர் பெறும். ‖௪‖

(சூ—ம்) யோகத்தினுக்குச் சாதனங்களாகிய உறுப்புகளோவ்வொன்றும் யோக மென்னும் பெயரால் வழங்கப்படும். (எ—று)

சித்தவிருத்திநிரோதத்திற்கே யோக மென்னும் பெயர் முக்கியமாயினும், அதற்கு இன்றியமையாச் சாதனங்களாதல்பற்றி ஆகுபெயரால் அதனங்கங்களும் யோக மென்று *சம்பிரதாய முணர்ந்தோராற் கூறப்படும். சித்தநிரோதம் அங்கியோகமும், அதன் சாதனம் அங்கயோகமுமாம். (௪)

அட்டாங்கயோகம்.

(அ—கை) இனி யோகத்தினங்கம் இனைத்தென வகுத்துரைக்கப்படுகின்றது:—

இயமமே நியம மாதனம் பிராணா
யாமம் பிரத்தியா காரந் தாரணை
தியானமே சமாதியென் றெட்டா மங்கம். ‖௫‖

(சூ—ம்) இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்று யோகத்தின் அங்கம் எண் வகையாகும். (எ—று)

தியானத்திற்குப்பின் தாரணையினைச் சிலர் கூறுவர். அது பெருநூல் வழக்கும், யுக்தியுக்தமும், சம்பிரதாயமுமன்று. எட்டென

---

*சம்பிரதாயமுணர்ந்தோர் என்றமையால் அஃதுணராதார் பிராணாயாமத்தினை மாத்திரமே யோகமென்பர்.

எண் கொடுத்தது இதனினதிகமில்லையென்றற்காம். மந்திரயோக லயயோக ராஜயோகங்களும் பிறவும் சாதனங்களாயிருக்க, அங்கம் எட்டென்பதென்னையெனின், அவையாவும் *இவ்வெட்டனுளடங்குதலின் எட்டெனப்பட்டது. இதனையே அட்டாங்கயோகமென்பர். (௫)

க. இயமம்.

(அ—கை) இப்போது நிறுத்தமுறையான் முதலங்கமாகிய இயமம் வகுத்துரைக்கப்படுகின்றது:—

சௌசம் பிரம சரியம் மிதவூண்
க்ஷமைகொல் லாமையே கள்ளாமை யார்ச்சவந்
தைரியந் தயைநற் சத்திய மென்றே
யியமம் பத்தா வியம்பப் படுமால். ‖ ௬ ‖

(சூ—ம்) சௌசம் (தூய்மை), பிரஹ்மசரியம், மித (அளவுபட்ட) வுணவு, க்ஷமை (பொறை), கொல்லாமை (அஹிம்ஸை), கள்ளாமை (அஸ்தேயம் = திருடாமை), ஆர்ச்சவம் (நேர்மை), தைரியம் (உள்ளக்கலக்கமின்மை), தயை (இரக்கம்), நல்லசத்தியம் (வாய்மை) என்றிவ்வாறு இயமமானது பத்துவகையாகச்சொல்லப்படும். (எ—று) (௬)

(க) சௌசம்.

(அ—கை) இயமம் பத்தனுட் சௌசத்தினிலக்கணங் கூறப்படுகின்றது:—

புறவகத் தூய்மையே சௌச மெனப்படும். ‖ எ ‖

(சூ-ம்) வெளியினும் உள்ளினும் செய்யப்படும் சுத்தியே சௌசமெனப்படும். (எ-று) (எ)

[க] பாகிய சௌசம்.

(அ-கை) சௌசமிரண்டனுள், புறத்தூய்மையாகிய சௌசத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

உரியமண் ணீரா னுடலழுக் ககற்றல்
புறச்சௌச மென்று புகலப் படுமே. ‖ அ ‖

(சூ-ம்) சுத்தியினுக்குரியனவாகச் சொல்லப்படும் மண்ணினாலும் நீரினாலும் சரீரத்திலுள்ள அழுக்கினைப்போக்கல் புற(வெளி)ச்

* மந்திரலயயோகாதிகளும், சரியை, கிரியைபாதிகளும், பக்தியோகாதிகளும இவ்வெட்டனுளடங்குதலை ஹடயோகப்பிரதீபிகை நான்காமுபதேசத்தின்றதிற்கூறியிருப்பதனாலும், சிவயோகப்பிரதீபிகை முதலியவற்றாலும் வகைத்தானும் அறிக.

சௌச மென்று சொல்லப்படும். (எ-று)

இதனைப் பாகியசௌசமென்பர். (அ)

[உ] ஆந்தர சௌசம்.

(அ-கை) அகத்தூய்மையாகிய சௌசமிதுவெனக் கூறப்படுகின்றது:—

அகற்ற லிராகாதி யகச்சௌச மாகும். ||கூ||

(கூ-ம்) உள்ளத்தின்கணுள்ள இராகாதி மலங்களை நீக்குதல் அகச்(உட்) சௌசமாகும். (எ-று) இதனை ஆந்தரசௌச மென்பர்.

பாகிய சௌசமும் சரீரசுத்திவாயிலாக இருதயசுத்தியை யுண்டாக்குதலால் ஆந்தரசௌசத்திற்கே ஏதுவாமாகலின், ஆந்தர சௌசமே முக்கியமானதாம். என்றாலும், சரீரசுத்தி செய்யப்படாதபோது, நாடிகளில் மலமிருந்து, இரக்தாசய முதலியவற்றைக் கெடுப்பதோடு பலவியாதிகளையும், காரணமின்றிய மனக்கிலேசத்தினையும் உண்டுபண்ணும். அதனால் ஆந்தரம் சித்தியாதாகலின் பாகிய சௌசமும் இன்றியமையாததேயாம். சௌசத்தால் *தன் சரீரத்தில் அருவருப்பும் பிறசரீரந்தீண்டாமையும் † சத்துவ (அந்தக்கரண) சுத்தியுமுண்டாம். (கூ)

*மூன்று காலஸ்நானஞ் செய்யினும் அழுக்குநீங்காத தன் சரீரத்தினுண்டாகும் அருவருப்பினால் வைராக்கியமும், பிறசரீரந்தீண்டாமையால் ஸ்திரீபோகாதிகளின் நிவிருத்தியு முண்டாகும். ஆந்தரசௌசத்தாலாம் சத்துவ(அந்தக்கரண)சுத்தியாவது இரஜோதமோகுணங்களா லமிழ்த்தப்படாத தன்மையாம். அதனால் சத்துவகுணவிருத்தியும்(நன்மனமுடைமையு)ம், ஏகாக்கிரதன்மையாகிய சித்தஸ்திரத்துவமும்,இந்திரிய ஜயமும், ஆத்மதரிசனயோக்கியத்துவமு முண்டாம்.

†இங்கு இரஜோதமோகுணங்களால் அமிழ்த்தப்படாதசத்துவமிதுவெனத் தெரிதற்பொருட்டுச் சத்துவ முதலியவற்றின் லக்ஷண முதலியன எடுத்துரைக்கப்படுகின்றன:—

க. சாத்துவீககுணத்திற்குரியவை ஞானசக்தி, ஞானேந்திரிய தேவதைகள், அந்தக்கரணதேவதைகள் சாத்துவீக சர்க்கம்(சிருஷ்டி)என்பனவாம். இக்குணம் வெண்ணிறமானதும், பிரியவடிவினதும், சுகத்தைத்தருவதும், தர்மத்தில் பிரீதியையுண்டுபண்ணுவதும், சற்சிரத்தையினை யுண்டுபண்ணுவதும், அசற்சிரத்தையினை விலக்குவதுமாம். இச்சத்துவகுணம் ஆர்ஜவம், சத்தியம், சௌசம், சிரத்தை, க்ஷமை, திருதி, இரக்கம், நாணம், சாந்தி யென்பவற்றால் தெரியத்தக்கதாம்.

உ. இராஜஸகுணத்திற்குரியவை கிரியாசக்தியும், அதனின்றுண்டாகும் ஞானேந்திரியபஞ்சகம், கர்மேந்திரியபஞ்சகம், பிராணாதி பஞ்சகம்

(உ) பிரஹ்மசரியம்.

(அ-கை) பிரமசரியத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

பிரம சரியம் பேசுங் காலை
யெண்வகை மைதுன மின்றிய தன்மையாம். ||கo||

இராஜஸ சர்க்கம் என்பனவுமாம். இக்குணம் இரக்தவர்ணமானதும், அப்பிரீதியைச்செய்வதும், அற்புதமும், துக்கந்தருவதுமாம். இக்குணத்தால் த்வேஷம், துரோகம், மற்சரம், ஸ்தம்பம் (நிமிர்ச்சி), கொடுமை, நித்திரை, இராஜஸ சிரத்தை, மானம், இந்திரியவடக்கமின்மை, கர்வம் என்பன உண்டாகின்றன.

௩. தாமஸகுணத்திற்குரியவை அர்த்தசக்தியும், அதனின்றுண்டாகும் பஞ்சதன்மாத்திரை, பஞ்சபூத மென்பனவுமாம். இவைதிரவிய சக்தியோடு கூடியனவாய்த் தாமஸாகங்காரத்தினின்றுண்டாவனவாம். இக்குணம் கருநிறமானதும், மோகிக்கச் செய்வதும், விஷாதத்தைச்செய்வதுமாம். இக்குணமானது சோம்பல், அறியாமை, நித்திரை, தைனியம் (ஆசையாற்றாழ்தல்), பயம், விவாதம், கிருபணத்தன்மை, கபடம், ரோஷம் (குரோதம்), வைஷம்மியம், மிக்க நாஸ்திகத்தன்மை, பிறர்தோஷங்காணுமியல்பு, தாமஸ சிரத்தையுடைமை, பிறருக்குத்தாபமுண்டாக்கல் என்னும் இவற்றால் அறியத்தக்கதாம்.

இம்மூன்றும் ஒன்றோடொன்று கலந்து கொண்டேயிருக்கும். தனித்து ஒருகுணமு மிராது. தீர்த்தஸ்நான மென்பதுஎதுவோ அதுவும்காமாதிகளும், க்ஷமையின்மை முதலியனவும், சாந்தியின்மை முதலியனவுமாகிய பாபஹேதுக்கள் நீங்காதபோது பயனின்றியதாம்; உழுதுபயிரிட்டு முளைக்கும்வரையிலும் முளைத்து பலிக்குமளவும் காக்கப்படாதபோதும் பயன்படாமைபோல; தீர்த்தஸ்நானத்தால் கஷ்டமே மிஞ்சுவதாம்.

சாஸ்திரஞானத்தினால் சத்துவமதிகரித்தபோது, தாமஸராஜஸவிஷயங்களில் வைராக்கியமுண்டாம். லோபத்தால் இராஜஸ மதிகரிக்கின், சாத்வீகதாமஸ மிரண்டும் குறையும். தாமஸ மதிகரிக்கின், மற்றிரண்டும் குறையும். அதிகரித்திருக்கினும் ஒன்று மற்றொன்றோடு சேர்ந்து இரட்டையாகவே காரியமுண்டாக்கும் ஸ்திரீபுருஷர்கள்போல. அதிகரித்தது புருஷனும் அதனோடு கூடுவது ஸ்திரீயுமாம். கேவல சத்துவ மிராது; கலந்தேயிருக்கும். வஸ்திரபூஷணங்களாலலங்கரிக்கப்பட்டவளான அழகிய ஓர் ஸ்திரீ பர்த்தாவுக்கும் மாதாபிதாபந்துவர்க்கத்திற்கும் பிரீதியைத்தருபவளாயினும் சபத்தினி(சக்களத்தி)கட்குத் துக்கமோகங்களைத் தருபவளாவள் (வியக்தி பேதத்தாலும் காலபேதத்தாலும்). அதுபோல ஒருவனது சத்துவவிருத்தி, காலபேத வியக்திபேதத்தால் இராஜஸதாமஸகுணசம்பந்த முடையதாம். இவ்வாறே இரஜோவிருத்தி தமோவிருத்திகட்கும் காண்க. இதனால் ஒவ்வொரு குணமும் கலப்புடையதா மென்றறிக. தனிக்குணமாயிருந்தால் காலாந்தரத்தால் மாறி வராது.

ஒரு ஸ்திரீ ரூபவதியும், யௌவனத்தால் விபூஷிதையும், இலஜ்ஜையுள்ளவளும், மாதுர்யவிநயங்களை யுடையவளும், காமசாஸ்திர விதியுணர்ந்த

(௬௰-ம்) பிரமசரியத்தினைச் சொல்லுமிடத்து எட்டுவிதமான மைதுனமுமில்லாத தன்மையாகும். (எ-று)

ஸ்திரீகளை ஆசையாய்ப்பார்த்தல், தீண்டுதல், அவரோடு விளையாடுதல், அவர்களைக் கீர்த்தித்தல். அவரோடு இரகசியமாய்ப் பேசுதல், அவரைக் கூடவேண்டுமென்று நினைத்தல், நிச்சயித்தல், கூடுதலென்னும் எட்டும் ஆசை காரணமாதல் பற்றி மைதுனமெனப்படும். இவ்வெண்வகை மைதுனமில்லாமையாகிய பிரஹ்மசரியம்

வளும், தர்மசாஸ்திரத்தின்படி நடப்பவளும், பர்த்தாவுக்குப் பிரீதியைச் செய்பவளுமாயிருக்கினும், துக்கந்தருபவளாவள். மோகதுக்கஸ்வபாவத்திருக்கும் அவளைச் சத்துவத்திருப்பவளென்பர். அதுபோலச் சத்துவமும் விகாரப்பட்டு வேற்றுத்தன்மையாக விளங்கும்.

இராஜனது சேனை திருடர்களால் உபத்திரவிக்கப்படும் சாதுக்கட்குச்சுகந்தருவதாயினும், திருடர்கட்குத் துக்கமும்மோகமுந்தருவதாம். அதுபோலவே குணங்களும் விபரீதப்பிரதீதியை யுண்டுபண்ணுவனவாம்.

மகாமேகங்களோடுகூடி, மின்னி, இடித்துத்தூறிக்கொண்டு, மிகவுமிருண்டிருக்கும் நாளானது தமோரூபமெனப்படும். இது மிகத்துர்தினமா(தீநாளா)யினும், உழுபவர்கட்கும், விதைத்திருப்பவர்கட்கும் சுகத்தைத்தருவதும், வைதிகர்கட்கும, கூரையில்லாத வீடுடைய துர்பாக்கியருக்கும், கூரைவீட்டினருக்கும் துக்கந்தருவதுமாம். புருஷனைப்பிரிந்த ஸ்தரீகட்கு மோகந்தருவதுமாம் இவ்வாறே குணங்களுமாம்.

௧. இலகுத்துவம். பிரகாசகத்துவம், நிர்மலத்துவம், எப்போதும்தெளிவுடைமையென்பன சத்துவமாதலால், எப்போது அங்கங்கள் இலகுவும் (கனமின்மையும்), நேத்திராதியிந்திரியங்கள் நிர்மலமாயுமிருக்குமோ, இராஜசதாமஸவிஷயங்களைக்கிரகிக்கிறதில்லையோ, அப்போது சத்துவமேலீடாம்.

௨. கலகஞ் செய்யவும் கிராமாந்தரம்போகவும் நாடுதல், மனச்சஞ்சலம், அத்தியர்த்தமாய் விவாதத்தில் முயலுதல், சரீரகனம், இந்திரிய மறைப்பு, காமம், மனது ஞானசூநியமாதல், நித்திரையினையும் விரும்பாமையென்னுமிவை யுண்டாகுமாயின், அப்போது இரஜுவின் மேலீடாம்.

௩. கொட்டாவி, மிக்கசரீரகனதி தந்திரை(சோம்பல்), மறதி, மோகம், அறியாமை என்பவை உண்டாயின், அப்போது தமஸின் மேலீடாம்.

பரஸ்பரவிரோத முள்ள இவை ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து ஓரிடத்திருப்பனவாய், எவ்வாறு சாதகமான காரியத்தினையுண்டு பண்ணுமெனிற் கூறுதும்; கேள். தீபவிருத்திகள் போன்றவாம் குணங்கள்:—தைலம், வர்த்தி(திரி), விளக்கு (சுடர்) என்பன பரஸ்பரவிரோத முள்ளனவாயினும், ஒருங்கேகூடிச் சடமாகிய அர்த்தத்தினை விளக்குதலாகிய ஒரு காரியத்தினைச் செய்வது போலக் குணங்களும் சேர்ந்து ஒரு காரியத்தினைச் செய்வனவாம்.

கிருகஸ்தனுக்கு எவ்வாறு கூடுமெனின், நிர்மலாந்தக்கரணமுள்ள கிருகஸ்தன் தன் ஸ்திரீயை இச்சையின்றி இருது காலத்தில் புத்திரோற்பத்தியினைமாத்திரமுத்தேசித்துக்கூடுவானாயின், ஆசையின்றிய தன்மையால் அதுவும் பிரஹ்மசரியமேயாம். அவ்வாறின்றி ஆசையாய்க் கூடுவானாயின், இச்சை மிகுதியினாலாம் வரம்பின்றியமைதுனத்தால் நடுக்கம், வியர்வை, களைப்பு, மூர்ச்சை, மயக்கம், அருவருப்பு, பலக்குறைவு, தாதுக்ஷயம், இராஜயக்ஷ்மா (சுவாசகாச) முதலியரோகங்கள் என்னுமிவையுண்டாகி, அதனால் சரீரபீடையும், நேத்திராதியிந்திரியங்களின் மந்தத்தன்மையும், மனத்தளர்ச்சியுமுண்டாம். யோனிஸ்தானத்துள்ள புழுக்களின் நாசத்தாலாகும் பாபமும், விதிகடந்ததாலுண்டாகும் பாபமும், நவக்கிரகமுதலியவற்றின் விரோதமாகிய தாக்குதலும், ஈசுவரதண்டமும், *ஆயுட்குறைவுமுண்டாம். அம்மைதுனமின்றியவன், மேற்கூறிய விபத்துக்களினின்று விலகுவதோடு, சரீரம் நேத்திராதியிந்திரியங்கள் மனது புத்தி என்பவற்றின் வீரியலாபம் சாபாநுக்கிரகசாமர்த்திய முதலியவற்றினைப்பெற்று, தீர்க்காயுசுடையவனாய் விரைவில் யோகசித்தியைப் பெறுவன். (௧௦)

(௩) மிதவூண்.

(அ-கை) மிதாகாரத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

நல்லூ †ணகடரை நன்னீ ரொருகா
லூயிர்ப்பிற் கொருகாலா வுண்ணலே மிதவூண். ||௧௧||

(சூ-ம்) நன்மையைத்தரத்தக்கதான உணவு அரைவயிறாகவும், நல்ல ஜலம் ஒரு கால் வயிறாகவும், சுவாசம் விடுதற்கேதுவாக ஒருகால் வயிறு வெறுமையாயிருக்கும்படியாகவும் புசித்தலே மிதாகாரமாகும். (எ-று)

இங்கு நல்லூண் என்றதனால் விரைவில் ஜீரணமாகத்தக்கதும், மதுரமும், புஷ்டியைத்தருவதும், தாதுப்பிரபோஷணமுமாகிய யோகத்திற்கநுகூலமான சாத்துவிகாகாரம் கொள்ளப்படும். அவ்வாகாரமிதுவெனல் ஹடயோகப்பிரதீபிகை முதலியவற்றுற் றெரியலாகும். அதுவும், அரைவயிறளவாகக்கொள்ளாது நிறைய வுண்ணுமிடத்து, உண்ட அவ்வுணவு ஜீர்ணமாதற்கு வேண்டிய ஜலம் பருகுதற்கிடமின்றி அஜீர்ணமுண்டாகும். நீரையும் சேர்த்து நிறையக்கொள்ளின், பின் பிராணவாயு உட்பிரவேசித்தற்கிடமின்றி வெளிநோக்கும். அதனாலும் ஜீர்ணக்குறைவுண்டாம்; பிராணவாயுவினாலுண்டாகும் இரக்தசுத்தியும் அசுத்தநீக்கமும் உண்டாகாது. அதனால் நாடிகளில் மல

---

*ஆயுளும், சரீரேந்திரியமனதுகளின் பலமும் குறையுமென்பதற்கு இராவணாதியரும் தற்காலத்தவரநேகரும் சாட்சியாவர்.

†ஊண் அகடு (வயிறு) அரை (பாதி) எனப்பிரிக்க.

மிருந்து கனதியுண்டாகவே, பிராணவாயுவை உள்ளே நிரப்புவதாகிய பூரகமும், நிரப்பியவாயுவை நிறுத்தலாகிய கும்பகமும், நிறுத்தியவாயுவை வெளியில்மெல்ல விடுதலாகிய இரேசகமும் ஒருசிறிதும் செய்தற் கேலாது. நாடிகளில் வாயுப்பிரவேசமின்மையால் சோம்பலும் நித்திரையும் மிகுந்து *அஜீர்ணத்தினையே மூலகாரணமாகவுடைய ரோகங்களெல்லாம் வந்து பொருந்தும். அதுபற்றியே (தனது அக்கினிபலத்திற்கேற்றபடி) அரைவயிறு அந்நமும் கால்வயிறு ஜலமும் கொண்டு கால்வயிறு பிராணவாயு பிரவேசித்தற்கேதுவாயுமிருக்க வேண்டுமென்றதாம். மிதம் என்றமையால் காலவரையறையுங்கொள்ளப்படும். அதாவது ஒருவன் அளவாயுண்ட ஆகாரம் பக்குவாசயத்தில் (இரைப்பையில்) மூன்றுமணிமுதல் எட்டுமணிக்குள் ஜீர்ணமாகிறது. அதன்பின் சிறுகுடலிற் சென்று வலப்பாகக் *கல்லீரலின் கீழிருக்கும் பித்தப்பையினின்றொழுகும் பித்த நீரினாலும் கணையமென்னுங் கருவியினின்று வரும் மதுரதிரவத்தினாலும் சிறுகுடலிற் கசியும் இரசத்தினாலும் ஜீர்ணமாகிப்பின் பெருங்குடலுக்குள் வந்து முற்றும் ஜீர்ணமாகி எஞ்சியபாகம் மலமாய் வெளிப்படும். இவ்விதக் கிரமத்தால் உண்ட உணவு முற்றும் ஜீர்ணமாக இருபத்துநாலுமணி நேரம்செல்லும். அதற்குமேல் வேறு ஆகாரங்கொண்டால், முந்திய கிரமமாக மறுபடியும் அது ஜீர்ணமாதற் குரியதாகும். அவ்வாறின்றி மேலும் மேலும் ஜீர்ணமாவதற்கு முன் கொண்டால், முன்னுண்டது இரஸதாதுவாய் மாறுவதற்கு முன், அதனைப் பின்கொண்ட வுணவு ஜீர்ணஸ்தானத்தினின்று நீக்கித் தானும் ஜீர்ணமாதற் கேதுவின்றியதாகும். ஆகவே சரீரத்தில் இரசதாதுக்கள் குறைந்து பலஹீனமாவதோடு அதிக ஆகாரத்தைச் சீரணஞ் செய்யும் நிமித்தத்தால் குடல்களில் அதிக உஷ்ணமும் தளர்ச்சி முதலியனவும் ஏற்பட்டு, மலச்சிக்கல் மலப்போக்கு முதலியனவு முண்டாகும். அதற்குமேல் வரும்

---

*அஜீர்ணத்தினாலுண்டாகின்றவைகளேயாகும் எல்லாரோகங்களும். ஆதலால் அவ்வஜீர்ணத்தினை அபானவாயுமலமென்பவற்றின் விபரீதமான கந்தம், வெண்மை கருமை பசுமை இளகல் சிக்கல் முதலிய மலபேதம், சரீரத்தின் கனதி, நாவின் அருசி, சோர்வு, ஏப்பம், கொட்டாவி முதலிய வெளிப்படையான குறிகளாற்றெரிந்து விலக்குதற்குபாயம் தேடவேண்டும். மிதாகாரமே முக்கியவுபாயமாம்.

*கல்லீரல் என்பது फुफ्फुस: புப்புஸம் எனப்படும் சுவாசாசயமாகிய நுரையீரலு (Lungs-லங்க்ஸ்)க்குக்கீழ்கருநிறமாயிருக்கும் கடினமான ஐந்து பகுதிகளுள்ள மாமிசத்தொகுதியாம். இது சம்ஸ்கிருதத்தில் (यकृत्-யக்ருத்) என்றும், ஆங்கிலத்தில் (Liver-லிவர்) என்றும் கூறப்படும். இக்கல்லீரலிலுண்டாகும் பித்தநீரெல்லாம் இதன் கீழ்ப்பாகத்திலொட்டியிருக்கும் பித்தப்பையில்சேர்ந்து, அதிலிருந்து இடதுபுறத்து आमाशय:- ஆமாசயம், எனப்படும் தீனிப்பைக்கருகிலிருக்கும் சிறுகுடலில் பித்தவாகினியென்னும் சிறு குழாய் வழியாய்ச்சென்று, அதிலுள்ள ஆகாரங்களை ஜீரணமாக்கும்.

வியாதிகட் களவில்லை. இதனாற்றான் ஒரு தினத்திற்கு ஒரு காலந்தான் சாப்பிடவேண்டும் *யோகி என்று விதித்ததாம். அதுவும் உதராக்கினியின் தீபனத்தினை யுண்டுபண்ணும் சூரியரஸ்மியின் வேகமில்லாத காலை மாலை இரவு என்பவற்றைவிட்டுச் சரியான தீபன சக்தியுள்ள மத்தியான (நடுப்பகற்) காலத்திற்றான் கொள்ளவேண்டும். மத்தியானத்திலும் †வாயு சூரியநாடியிற் பிரவேசிக்குங்கால் போஜனமும் சந்திர நாடியிற் பிரவேசிக்குங்கால் ஜலபானமும் செய்யவேண்டும். இஃதுணராதார், சிறிது சிறிதாகப் பலதடவைகளிற் கொண்டால் இலேசாக ஜீர்ணமாகும், ஒரே தடவையில் கொள்ளுதல் சுமையாகுமென்பர். எப்போதாயினும், அரைவயிறளவாக் கொள்ளுதலால் சுமையாகாது. குறைவாகச் சாப்பிடுவதனாலும் அவ்வக்கினிக்குப் போதுமான இந்தனமின்மையால் சரீரத்திற்றுக்கும். அதனாற்றான் சிறிது

கணையமென்பது இரைப்பை (Stomach) க்குக்கீழ் प्लीहा-பிலீஹா எனப்படும் மண்ணீரலு (Spleen) க்கு வலப்பாகத்திருக்கும் மாம்சம்போன்ற மெல்லிய ஜவ்வினாலாகிய வஸ்து. இதனை ஆங்கிலத்தில் பான்கிரியஸ் (Pancreas) என்பர். இதில் உணவுகளை ஜீர்ணமாக்கக்கூடிய திரவமுண்டாய், அதிலிருந்து சிறுகுடலோடு சம்பந்தித்துள்ள மதுவாகினிச்சிறுகுழலின் வழியாய்ச் சென்று, அச்சிறுகுடலிலுள்ள பதார்த்தங்களை ஜீர்ணமாக்கும். இவற்றின் விரிவையெல்லாம் சரீரசாஸ்திரத்திற் காண்க.

*முதியோரான நமது நாட்டுக்கிருகஸ்தருட் சிலரும், ஹிந்துஸ்தான தேசவாசிகளுட் பலரும் ஒருபொழுது உணவு கொள்ளும் பழக்கத்தால் மிகுந்தபலம், ஆரோக்கியம், தீர்க்காயுள், நல்லசந்தானவிருத்தி முதலியவற்றைப் பெற்றிருப்பதும், நவீனர் பலமுறை யுணவு கொள்ளும் பழக்கத்தால் அதனின் விபரீதமான தன்மைகளைப் பெற்றிருப்பதும் பிரத்தியக்ஷம். இதுபற்றியே திருவள்ளுவநாயனாரும், "மிகினுங் குறையினு நோய் செய்யு நூலோர்; வளிமுதலா வெண்ணிய மூன்று." "மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய; தற்றது போற்றி யுணின்." "அற்றா லளவறிந் துண்க வஃதுடம்பு; பெற்றா னெடிதுய்க்கு மாறு." "அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல; துய்க்க துவரப் பசித்து." "மாறுபா டில்லாத வுண்டி மறுத்துண்ணி; னூறுபா டில்லை யுயிர்க்கு." "இழிவறிந் துண்பான்க ணின்பம்போ னிற்குங்; கழிபே ரிரையான்க ணோய்." என்றார்.

†இங்கு இது விவேகமாம்:—

சரீரத்தின் வலது அங்கங்களெல்லாம் இடது பாகத்தினைவிடப்பருத்து வலியுடையனவாயிருத்தலாலும், கடினமான எல்லாமுயற்சிகளும் வலது அவயவங்களினாலேயே செய்யப்படுதலாலும் அது காரணமாக இந்தப்பாகத்தில் இரக்தோட்டம் அதிகமாயிருத்தலாலும், வலது சுவாசாசயம் (நுரையீரல்) இடப்பாகத்தைவிட மிகப் பெரிதாயிருத்தலால் மிகுதியான வாயுவை ஏற்றுச் சுவாசாசயத்தில் வரும் அசுத்தமான இரக்தங்களை அதிகமாய்ச் சுத்திசெய்வதற்கேதுவாயிருத்தலாலும், இச்சுவாசாசயத்தின் கீழிருக்கும் கல்லீரலானது உணவுப்பதார்த்தங்களெல்லாவற்றையும் இரசவடிவாகக் கொண்டு இரக்தமாக்கி நுரையீரலில் செலுத்துவதாய், உண்ட அந்நரஸங்

சிறிதாயுண்பவர் அடிக்கடி வயிற்றில் பசியாலுண்டாகும் தாபத்தால்
வருந்துகின்றனர். இப்பலகாரணங்களைமுன்னிட்டே இயமங்களுள்
மிதாகாரம் சிரேஷ்டமானதென்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

மிதாகாரத்தால் பலவிதமான ஜாட்டியங்கள் வாராமையோடு
ஆரோக்கியத்தால் சர்வகாரியங்களிலும் உற்சாகமுண்டாகும்.

உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கனதி, பாசி, கலங்கல், பூச்சி, துர்க்கந்த
முதலியவைகளில்லாத மதுரமான சுத்தஜலம் கொள்ளத்தக்கதாமென்
பது தோன்ற "நன்னீ" ரெனப்பட்டது. அதுவும் போஜன காலத்
திற்றுன் கொள்ளத்தக்கதாம். அதற்குமேற் கொள்ளும் பக்ஷத்தில்,
வெந்துகொண்டிருக்கும் அந்ந முதலியவற்றில் மீண்டும் ஜலம் விடுவ
தனுல் பாகம் கெட்டுப் போவதுபோல, நமது சரீரத்துள் ஜீர்ணமா
ய்க் கொண்டிருக்கும் ஆகாரத்தின் ஜீர்ணத்தன்மை கெடும். அதுப
ற்றியே "பெருந்தாகமெடுத்திடினும்பெயர்த்தும் நீரருந்தோம்" என்
றூர் தேரையர். போஜனகாலத்தும் அளவிற்கதிகமாகவேனும், குறை
வாகவேனும் ஜலம் கொள்ளுதலாலும் ஜீர்ணசக்தி கெடும். அதுபற்
றியே அதனையும் மிதாகாரத்துட்சேர்த்துக் கால்வயிறு ஜலமெனக் (௧௧)
கூறியதாம்.

களைப் பாகப்படுத்தும் உஷ்ணரஸ்மியுள்ள பித்தநீரும் பித்தப்பையும் தன்
னிடம் பொருத்தப்பெற்றதாய்ச் சூரியமண்டலத்தையொத்ததாயிருத்தலா
லும் இவ்வலதுபுறத்துநாடி **சூரியநாடி** என்றும், இதில் பிரவேசிக்கும் வாயு
சூரியனென்றும் சொல்லப்படும். இது உட்பிரவேசிக்கும் பூரகசமயத்திற்று
ன் போஜனமும் கடினமான வியவகாரங்களும் செய்யவேண்டும். இது வெ
ளிப்படும் ரேசக சமயத்தில் செய்தால் போஜனத்துடன் (கரியமலவாயு மு
தலிய) அசுத்தமான உட்பதார்த்தங்கள்கலப்பதோடு பலஹீனமுதலிய வி
காரங்களுமுண்டாம்.

அவ்வாறே இடது அங்கங்களெல்லாம் சிறுத்து அற்பவலியுடையன
வாயிருத்தலாலும், சொற்பமுயற்சியே இடதுஅங்கங்களால் நிகழ்தலாலு
ம், அதனுல் இப்பாகத்தில் இரக்தோட்டம் குறைவாயிருப்பதாலும், இரக்
தாசயமாகிய இருதயம், இரைப்பை, கணையம, மண்ணீரல் முதலிய கனப
தார்த்தங்களிடப்பாகத்திருப்பதாலும், இடது சுவாசாசயம் வலது பாகத்
தைவிடச் சிறிதாய் இரட்டையாயிருத்தலால் மிகுதியான வாயுவை யுற்
றுக்கொள்ளுவதற்கேதுவின்மையாலும், ஜலத்தால் சூழப்பெற்ற இரக்தா
சயம் இப்பாகத்திருப்பதாலும், உண்ட பலவுணவுகளையேற்றுத்தனது ரச
த்தால் பக்குவஞ்செய்து ஒருவடிவமாக்கிச் சரீரத்திற்கு உபகரிக்கும் பக்கு
வாசயமானது சீதரஸ்மியுடைய சந்திரமண்டலத்தினை யொத்ததாயிருத்த
லாலும் இவ்விடதுபுறத்துநாடி **சந்திரநாடி** என்றும், இதிற்பிரவேசிக்கும்
வாயு சந்திரனென்றும் சொல்லப்படும். இது பிரவேசிக்கும் சமயத்திற்றுன்
ஜல முதலிய திரவவஸ்துக்களையுட்கொள்ளுதலும், சாந்தமான வியவகா
ரங்களைச்செய்தலும் உசிதமாம். சயனமும் இரவில் இந்த நாடிப் பிரவேச
காலத்திற்றுன் செய்யவேண்டும். சயனிக்கும்போது இடதுபுறமாகப்படுப்

(ச) க்ஷமை (க்ஷமை).

(அ—கை) க்ஷமையினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

எத்துய ராதிய வெய்தினு மற்பமுங்
கலங்கா தொறுத்தலைக் கமையென மொழிவர். ||கஉ||

(சூ—ம்) எவ்வகையான துயரமுதலியன தனக்குப் பொருந்தினும், சிறிதும் கலங்குதலின்றிச் சகித்தலை க்ஷமையென்று கூறுவர். (எ—று)

சத்துருக்கள் அரசர் முதலியோரால் சரீரம் ஸ்திரீ புத்திரன் தனம் பூமி முதலியவைகளை முன்னிட்ட எவ்வகையான துன்பம்வந்தாலும், ஆதி சப்தத்தால் அவமான முதலியன நேர்ந்தாலும், விஷாதம் மற்சரம் கோபமுதலியன மிகுந்து மனங்கொதித்துப் பிரதிசெய்ய வெண்ணாது, பாண்டவர்கள் முதலியோர்களைப் போலச் சகித்துக்கொண்டிருத்தலாகிய க்ஷமை யெனப்படும் பொறுமையினால் சரீராதிகளினுள்ள யானென தென்னும் அபிமான மொழியும். அபிமான மொழியாதாயின், சித்தமும் சரீரமும் ஸ்திரமாயிருந்து அப்பியசித்தலாலாகும் யோகசித்தியினைப் பெறுவதற் கேதுவின்றாம். (கஉ)

(ரு) கொல்லாமை (அஹிம்ஸை).

(அ—கை) வேதத்தில் மேலான தர்ம மெனப்படும் அஹிம்சையாகிய கொல்லாமை கூறப்படுகின்றது:—

வேத விதியலா வேறெவ் விதத்தும்
மனமொழி மெய்களான் மன்னுயிர் தமக்கோ
ரிங்கிசை செயாமையே யினியகொல் லாமையாம். ||கங||

(சூ—ம்) வேதத்தில் விதிக்கப்பட்டவையல்லாத மற்றைய விதங்க ளெல்லாவற்றாலும், ஒருவன் தனது மனதுவாக்குக்காயமென்னும் முக்கரணங்களாலும் நிலைபெற்ற ஜீவர்கட்கு இங்கிசை(ஹிம்சை) யாகிய கொலையினைச்செய்யாமையே இனிமை தரும் கொல்லாமையாகும். (எ—று)

வேதத்தில் விதிக்கப்பட்ட யாக முதலியவற்றாற் செய்யப்படும் கொலையினால், அவ்வுயிர் இவ்விழிந்த தேகத்தினைவிட்டு விரைவில் இதனினும் அதிக சுகத்தினை யநுபவித்தற் கேதுவான திவ்ய சரீரத்தினைப் பெறுதலாலும், அவ்வாறு செய்பவன் கொலைப்பாபத்தினால் நா

பானுயின், அப்போது சூரியநாடியில் வாயு சஞ்சரிக்குமாகலின் அதனால் சரீரத்திற்கு வேண்டிய எல்லா நலமும் பெறுவதோடு எப்போதும் ரோகமின்றியவனாயிருப்பன். இவ்விதத்தால் இங்கு சொல்லப்படாத பிறகாரியங்களையும் ஊகித்தறியலாம்.

கம் புகாது புண்ணியமிகுதிப்பாட்டால் சுவர்க்கம் புகுதலாலும், அது கொலையாகாமையின், அதனின் வேறுனவகையாற் செய்யப்படும் கொலை ஹிம்ஸை யெனப்படும்.

அந்த ஹிம்ஸையானது மனதுவாக்குக்காயமென்பவற்ருல் மூவகையாம். அவை ஒவ்வொன்றும் கிருதம் (தன்னுற் செய்யப்படுவது), காரிதம்(பிறரைக்கொண்டு செய்விப்பது), அநுமோதிதம்(ஒருவன் செய்ததனைக்கண்டு நல்லது நல்லதென்று களிப்பது)என்று மூவகைப்படும். அவை ஒவ்வொன்றும் லோபமூலம் (மாம்சம் தோல் முதலியவற்றின் உத்தேசத்தாற் கொல்லுவது), குரோதமூலம் (தனக்குச்செய்த அபகாரத்தை முன்னிட்டுக் குரோதத்தாற் கொல்லுவது), *அஞ்ஞானமூலம்(அறிவின்மையினுற் கொல்லுவது)என்று மூவகைப்படும். அவை ஒவ்வொன்றும் அதிமாத்திரம்(தீவிரம்), மத்தியம்(அதனினும் குறைந்தது), மிருது(அதனினும் குறைந்தது) என்று மூவகைப்படும். இவ்வாற்ருல் ஹிம்ஸை இருபத்தேழுவகைப்படும். இவ்வாறே அசத்தியமுதலியவற்றினும் பேதத்தினைப் பொருத்திக்காண்க.

கொலையினுல் இகத்தில் இராஜதண்டம் பழி பாவம் ஆயுட்குறைவு முதலியனவும், பரத்தில் நரகவேதனையும், மறுமையில் நரகசேஷமாக முடம் கைகால்குறைவு முதலிய அங்கஹீனமுள்ள சரீரப்பிராப்தியும், குஷ்டாதிரோகங்களும் உண்டாம். கொலைப்பாவம் அதிகரித்தால் இம்மையிற்றுனே குஷ்டாதி ரோகங்களும் புத்திப்பிரம முதலியனவு முண்டாகும்.

மற்றுமோர் இரகசியமுளது:-"சரீரத்தின் சர்வாவயவங்களையும் நியமிப்பவர்கட்கும் சர்வசரீராதிகட்கும் காரணமாகிய பரப்பிரஹ்மம் சர்வசரீரத்திலும் வியாபித்திருக்கிறது. பஞ்சபூதவடிவ சரீரத்தில் பிருதிவியாதிகளின் பாகத்தில் கிரமமாய், க. காரியப்பிரஹ்மா, உ. காரியவிஷ்ணு, ங. காரியருத்திரன், ச. பரனுனஈசுவரன், ரு. சதாசிவன் என்னும் ஐந்து தேவதைகளுண்டு. சரீரத்தின் வெளிப்புறத்தில் சமஷ்டி ஸ்தூலசரீராபிமானியான விராட்டும், உட்புறத்தில் சூக்ஷ்ம சரீராபிமானியான ஸ்வராட்டும், மத்தியில் காரண சரீராபிமானியான சம்ராட்டும் உளர். சுரோத்திராதி ஐந்தில் முறையே திக்கு, வாயு, சூரியன், வருணன், பூமி என்னும் ஐந்தும், பாதாதி ஐந்தில் முறையே திரிவிக்கிரமன், இந்திரன், அக்னி, பிரஜாபதி, மித்திரனென்னும்ஐவரும், பிராணனில் சூத்ராத்மாவும், அந்தக்கரணத்தில்

---

*அறியாமை, சம்சயம், விபரியயம், இராகம், த்வேஷம், ஸ்மிருதிப்பிரம்சம், யோகதுஷ்பிரணிதானம், தர்மத்தின் அநாதரமென்னும் எண்வகையான பிரமாதத்தால் செய்யப்படும் கொலைகளும் இவ்வஞ்ஞானமூலமுதலியவற்றில் அடங்கும்.

இரணியகர்ப்பனும், அதன் விருத்திகளில் சந்திரன், பிரகஸ்பதி, காலாக்னிருத்திரன், சிவன் என்பவரும், உரோமங்களில் க்ஷுத்ரதேவதைகளும், எலும்புகளில் பூதப்பிரேதாதிகள்யாவும், நரம்புகளெல்லாவற்றிலும் பிசாசுகளும் இராக்ஷதர்களும், மஜ்ஜையில் பிதிருகந்தர்வர்களும், தோல்மாமிசம் இரக்தமென்பவற்றில் சகலதேவதைகளும் வசிக்கின்றனர். திரிமூர்த்திகளுள் க. பிரஹ்மாவின் கோரதநுவானது பிராணிகளது வலது கண்ணில் உட்பாகத்திலும் வெளியில் சூரியனும், அந்தப்பிரஹ்மாவின் சாந்ததநுவானது இடதுகண்ணில் உட்பாகத்திலும் வெளிப்பாகத்தில் சந்திரனும் இருக்கும். உ. விஷ்ணுவின் கோரதநு கண்டத்தின் வெளிப்பாகத்திலும், சாந்ததநு உட்பாகத்திலுமிருக்கும். ௩. ருத்திரனது கோரதநு இருதயத்தின் வெளிப்பாகத்தும், சாந்ததநு உட்பாகத்துமிருக்கும். எல்லாத்தேவதைகட்கும் காரணமான சத்தியாதிலக்ஷணப்பிரஹ்மம் பிரஹ்மரந்திர மகாஸ்தானத்தில் (துவாதசாந்தத்தின் நடுவில்)உளது. தேகத்தின் நடுப்பாகமான மூலாதாரத்தில்சிற்சக்தியும், பிரஹ்மரந்திரத்தின் கீழ் இலலாடத்தின் அக்கிரபாகத்தில் முக்குணவடிவமாயாசக்தியும், இலலாடத்தின் மத்தியபாகத்தில் நாதரூபசப்தப்பிரஹ்மமான பராசக்தியும், இலலாடத்தின் அபராம்சமான புருவநடுவில் பிந்துமுயீ என்னும் சக்தியுமுள. பிந்துவின் மத்தியில் ஜீவாத்மா சூக்ஷ்மரூபமாயிருக்கின்றார்; இருதயத்தில் ஸ்தூலரூபமாயிருக்கின்றார். பிந்துஇருதயமென்னு மிரண்டற்கும் மத்தியமான இடத்தில் ஸ்தூலசூக்ஷ்மமிரண்டன் வடிவமான மத்தியரூபமாக விருக்கின்றார். பிரஹ்மாவின் பத்தினியாகிய சரஸ்வதி நாநுனியிலும், விஷ்ணு பத்தினியாகிய லக்ஷ்மீ அநாகதமான இருதயமத்தியஸ்தானத்திலும், ருத்திர பத்தினியான பார்வதி ருத்திரனோடு கூடவுமிருக்கின்றனர். சத்தியாதிலக்ஷணசுத்தசிவம் சர்வதேகத்திலுமிருக்கின்றது. நல்லஞானிகளின் தேகத்தில் இவ்வெல்லாத்தேவதைகளும் பிரத்தியகாத்மவடிவமாகவும், தேவதாரூபமாகவுமிருக்கும்; வேதமார்க்கமொன்றில் நிற்பவர் தேகத்தில் தேவதாரூபமாய்த்தோற்றும்; பிரத்தியகாத்மாவாகத்தோற்று. தாந்திரிகர் தேகத்திலோ தேவதைகளிருந்தும் சுத்தி யின்மையால் பிரகாசியா. அஞ்ஞர்கள் சரீரத்தில் அத்தேவதைகள் ஆரோபிக்கப்பட்ட தன்மையாகவாவது ஸ்வரூபமாகவாவது எப்போதும் விளங்கா. மறைபட்டனவாகவேயிருக்கும். ஆதலால்போக மோக்ஷங்களைவிரும்புவோன் தன்னதும் பிறருடையதுமான சரீரத்தினைப் பூஜிக்கவேண்டும். மோகத்தினாலும் அவமதிக்கலாகாது. துர்விருத்தனை (தீயவொழுக்கமுடையவனை)யும், மூர்க்கனையும் தேவதாரூபமாகப் பூஜிக்கவேண்டும். எவ்விதத்தாலும் அப்பிரியமான பாஷணம்கூடாது. அப்படிச் செய்வானாயின், அவனைத் தேவர்கள் கொல்லுகின்றனர். காயப்படுத்தலாகாது; அஸ்திரசஸ்திராதிகளால் இரக்தம்வெளிப்படுத்தலாகாது;

சூடு, முத்திரை, பச்சைகுத்தல் முதலியனவும் கூடாது. அப்படிச்செய்பவன் அதோகதியிற் செல்லுகின்றான்" என்பதாம்.

இவ்வாற்றால் பிராணிகட்கு எவ்விதத்தாலும் ஹிம்ஸை கூடாததாம். இவ்விதமான ஹிம்ஸையின்றிய தன்மை எல்லோருக்கும் எல்லாநலங்களையும் தரத்தக்கதாயிருத்தலின், இஃது இங்கு (சூத்திரத்தில்) "இனிய கொல்லாமை" என்று கூறப்பட்டது.

அவ்வஹிம்ஸையும் ஜாதி, தேசம், காலம், சமயம், என்பவற்றால் அவச்சின்னமும் (வரைந்துகொள்ளப்படுவதும்), அவற்றால் அநவச்சின்னமு (வரைந்துகொள்ளப்படாதது) மாக ஐவகைப்படும். அவற்றுள், [க.] பிராஹ்மணனைக் கொல்லேனென்பது ஜாதியவச்சின்னமாம். [உ.] தீர்த்தத்திற் கொல்லேனென்பது தேசாவச்சின்னமாம். [ங.] சதுர்த்தசியிற் கொல்லேனென்பது காலாவச்சின்னமாம். [ச.] தேவதாதிகளின் பொருட்டன்றிக்கொல்லேனென்பது சமயாவச்சின்னமாம். [ரு.] எப்பொழுதும் எப்பிரயோஜனத்தின் பொருட்டும் கொல்லேனென்பது அநவச்சின்னமாம்.

இவ்வாறே அஸ்தேயமுதலியவற்றிலும் கொள்க. இவ்வஹிம்ஸை முதலிய இயமங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஜாதிமுதலியவற்றால் அவச்சின்னமாய் விரதமெனப்படும். ஜாதியாதிகளுள் ஒவ்வொன்றினால் அவச்சின்னமாய் அல்பவிரதமெனப்படும். ஜாதியாதியொவ்வொன்றினால் அநவச்சின்னமாய் ஸ்வல்பவிரதமெனப்படும். ஜாதியாதிகளெல்லாவற்றாலும் அநவச்சின்னமாய் சர்வசித்தபூமிகளிலு மிருப்பனவாய் மகாவிரதமெனப்படும்.

இந்த அஹிம்ஸை பிரதிஷ்டையாயின், அவனுடைய சமீபத்தில் வந்தபோது ஒன்றற்கொன்று வைரமுள்ள பசு, புலி, யானை, சிங்கம், பாம்பு, கீரி, முதலிய பிராணிகள் தமது வைரபாவத்தைவிட்டுவிடும். அன்றியும், தீர்க்காயுசும், மேலானரூபமும், ஆரோக்கியமும், எல்லோராலும் சிலாகிக்கப்படுந்தன்மையும், சர்வஜனவசியமும், மற்றும் விரும்பிய எல்லாவற்றையும் பெறத்தக்கவாற்றலு முண்டாமெனின், இதன்பெருமையைப்பற்றிச் சொல்லுவதென்? இதனாற்றான் "கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி; பெல்லாவுயிருந்தொழும்." என்றார் திருவள்ளுவநாயனார். (கங)

(சு) கள்ளாமை (அஸ்தேயம்).

(அ-கை) அஸ்தேய மெனப்படும் கள்ளாமையினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

அந்நியர் பொருளை யபகரி யாமையே
கள்ளாமை யென்று கழறப் படுங்காண். ||கச||

(சூ-ம்) பிறர் பொருளைதனையும் அவர் சம்மதமின்றிக் கொள்ளாதிருத்தல் கள்ளாமை யென்று சொல்லப்படும். விழுந்து கிடப்பது, வைத்து மறந்தது, இழந்தது, உடையவனருகிலிருப்பது, அவன் வைத்திருப்பது, புதைத்துவைத்தது என்னும் இத்தன்மைய பொருள் அந்நியர் பொருளெனப்படும். அதனை அவரறியாமலும் பலாத்காரமாகவும் கொள்ளுதல் ஸ்தேயமெனப்படும் களவாம்(திருட்டாம்). தனது நிர்வாகத்திற்கதிகமானபொருளைப் பிறரிடத்தினின்று கொள்ளுதலாகிய பரிக்கிரகமும் ஓர் வகையான களவேயாம்; தனது நிர்வாகத்தினுக்கதிகமானதென்று அவர் தெரியாதிருக்குமாறு மறைத்துக் கொள்ளுதலின். இத்தன்மைய களவினால் பாவத்திற்களவில்லை. ஏனெனின், கொல்லப்படுபவனுக்குண்டாகும் துக்கம் ஒரு க்ஷணமாம். திருட்டுக்கொடுத்தவர்கட்கோ புத்திரபௌத்திராதியரோடு ஜீவனபரியந்தமுளதாம் துக்கம். இதனாற்றான் இது பஞ்சமகா பாதகங்களுளொன்றாக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் இகத்தில் கொலை, விலங்கு, அடி முதலியவற்றைப் பெறுவதோடு பகலிலும் இரவிலும் சொப்பனத்திலும் ஜாக்கிரத்திலும் சல்லியமுடையவனைப்போல ஓரிடத்தும் சுவாஸ்தியம்(சுகமாயிருத்தலை) அடையான். மாதா, பிதா, புத்திரமித்திரகளத்திராதியரும், பந்துக்களும் அவனோடு சேர்ந்திருக்க விரும்பார். பரத்தில் நரகவேதனை யநுபவித்துப் பின் துர்ப்பாக்கியத்துவம், ஏவற்செய்தல், தாசியம்(ஊழியம்), அங்கச்சேதம், தரித்திரத்துவம், ரோகமுடைமை முதலியவற்றையுடையவனாகப் பிறப்பான். இத்தன்மைகள் இகத்திலும் களவதிகரித்தபோது வரும்.

இக்களவின்மையினாலோ இகத்தில் களவாலுண்டாகும் அநர்த்தங்களினின்று விலகியிருப்பதோடு சாதுவாதமும்(புகழும்), மதிப்பும், நம்பிக்கையும், ஆரோக்கிய முதலியனவு முண்டாகும்; பூர்வஜன்மத்தின் ஜாதிஸ்மரணமு முண்டாகும். பரத்தில் சுவர்க்கசௌக்கியங்களையுமடைகின்றான். இக்கள்ளாமை விரதம் செவ்வையாய் நிலைக்கப்பெற்றவனுக்குத் திவ்யரத்தினங்கள் முன்னிற்கும். (கச)

(எ) ஆர்ஜவம் (நேர்மை).

(அ-கை) ஆர்ஜவத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

தன்னவர் பகைவர் தானெனு மிவர்பால்
சமத்துவங் கருதலே சாய்விலார்ச் சவமாம். ‖ கரு ‖

(சூ-ம்) தன்னைச்சேர்ந்தவர்களிடத்தும், சத்துருக்களிடத்தும், தன்னிடத்தும் வித்தியாசமின்றி, சமான மான புத்தியினைச்செய்தலே பக்ஷபாதமின்றிய ஆர்ச்சவமாம்.

புத்திரமித்திரகளத்திராதியர் தன்னவரெனப்படுவர். எல்லோரிடத்திலும் தன்னிற்போலவே சுகம் துக்கம் இலாபம் நஷ்டமுதலியவற்றைக் கவனித்து, ஒருவரிடத்து அநுகூலபுத்தியும் ஒருவரிடத்துப் பிரதிகூலபுத்தியும்செய்தலாகிய கபடமின்றிய நேரானதன்மையே இங்கு ஆர்ஜவமெனப்பட்டது. எல்லோரினும் தன்னை அற்பனாகக்கருதுதலையும் ஆர்ஜவமென்பர். பக்ஷபாதஞ்செய்வோர் செல்வம் அவர்காலத்திலேனும் அவர் சந்ததிகாலத்திலேனும் அழியுமென்பது பிரத்தியக்ஷமாம். இவ்வார்ச்சவத்தால் செல்வம் விருத்தியாதலோடு கபடத்தினாலாகும் மனக்கவலை, அக்கபடச் செய்கையினை யுணர்பவர்களால் நேரும் தீமை முதலியவைகளின்றி, மனது எப்போதும் மலர்ச்சியுடையதாயிருக்கும். இதனால் யோகாப்பியாசத்தில் உற்சாகமுண்டாகும். (கரு)

(அ)தைரியம்(நிலையுடைமை).

(அ-கை)தைரியத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

உண்மையி னிற்கு முறுதியே தைரியம். ||கசு||

(சூ-ம்)உண்மையான முக்திமார்க்கத்தில் எவ்விதத்தானும் கலங்காத திடபுத்தியுடைமையே தைரியமாம். (எ-று)

"உண்மையினிற்கும்" என்பதனால் அவைதிகசம்சாரமார்க்கங்களில் நிற்கும் உறுதி அநர்த்தஹேதுவாகலின் அதனைநீக்கி, வைதிகமான முக்திமார்க்கத்தில் நிற்றலாகிய உறுதியே தைரிய சப்தார்த்தமெனக்கொள்ளப்படும். இங்கு உறுதியாவது தான்பற்றிய முக்திமார்க்கமாகிய யோகத்திற்கு விக்கினமாகப் புத்திரகளத்திராதியர், பகைவர், நோய்முதலியவற்றால் எவ்வகைத்துன்பம்நேர்ந்தாலும், அல்லது வாதியர் "இது சரியான வழியன்று; இது கஷ்டசாத்தியமான"தெனக்கலக்கினும் மனங்கலங்காது, இதுவே சரியான மார்க்கம் இதனைப் பலபரியந்தம் சாதிப்பேனாகவென்னும் திடமான எண்ணமாம். திருதியென்பதும் இது.

இவ்விதமான தைரியத்தினால் தொடங்கியகாரியம் முற்றுப்பெற்று இஷ்டசித்தியைப்பெறலாம். (கசு)

(கூ)தயை(இரக்கம்).

(அ-கை)அருளுடைமையென்னும் தயையினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

இன்னுயிர்த் துயர்கண் டிரங்கலே தயையாம். ||கஎ||

(சூ-ம்)இனிய உயிர்கட்கு எய்தும் துக்கத்தினைப்பார்த்து இரக்கப்படுவதே கருணை யெனப்படும் தயையாம். (எ-று)

உயிர்கள்யாவும் "என்றும் தமக்குத் துன்பம் வரலாகாது, என்றும் இன்பமே தம்மிடத்தில் நீங்காதிருக்கவேண்டு" மென்னும் விருப்புடையனவாயிருத்தலின் "இன்னுயிர்" எனப்பட்டது. அல்லது உண்மையில் இன்பவடிவினவாகலின் "இன்னுயிர்" எனப்பட்டதெனினுமாம்.

இத்தயையில்லாத குரூரசித்தத்தில் நிகழும் துவேஷம் மற்சரமுதலிய தீக்குணங்களும், கொலைமுதலியவற்றாலாம் பாவமும் தயையுள்ள சித்தத்தில் நிகழாமையின், அச்சித்தம் தெளிவுடையதாய் விரைவில் யோகசித்தியைப்பெறுவதற்கேதுவுடையதாகும். அன்றியும், தயையுடைமையால் எல்லாவுயிர்கட்கும் நன்மையினையேசெய்யக் கருதுதலின், சர்வஜனங்கட்கும் பிரியனாதலும் சித்திக்கும். (கஎ)

(க௦) சத்தியம் (வாய்மை).

(அ-கை) மெய்பேசுதலென்னும் சத்தியத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

கண்டவை கேட்டவை கலங்குத லின்றியே
வுயிர்கட் கிதமுற வுள்ளவா றுரைத்தனற்
சத்திய மென்னச் சாற்றுமெய்ந் நூலே. ||கஅ||

(சூ-ம்) தான் நேரிற் பார்த்தவைகளையும், ஆப்தர்கள் சொல்லக்கேட்டவைகளையும் புத்திக்கலக்கமில்லாமலே ஜீவர்கட்கு நன்மையுண்டாக எதார்த்தமாகச்சொல்லுதல் எதுவோ அதுவே நலமுள சத்தியமென்று மெய்ந்நூலானவேதம் சொல்லும். (எ-று)

கண்டவை கேட்டவைகளைப்புத்தி மாறுபட்டதோடுகூறுவானாயின், பொய்யாய் முடியுமாகலின் "கலங்குதலின்றி" என்றும்; விபரீதமாகவேனும் கூட்டிக்குறைத்தேனும் சொல்லுவானாயின், அதுவும் பொய்யாமாகலின் "உள்ளவாறு" என்றும்; உள்ளவாறுரைத்தலும் அப்பிரியமும் பிறருக்குத் தீமைவிளைப்பதுமாயின், சத்தியமாகாமையின் "உயிர்கட்கிதமுற" என்றும் விசேஷணங்(அடை)கள் கொடுக்கப்பட்டன. உண்மைபேசும் ஒருவனிடத்துப் *பொய், கொலை, களவு, கட்காமம் என்னும் பஞ்சமகாபாதகச்செய்கைகளும் பிறவும் நிகழ்தற்கிடமின்மையாலும், அவன் சத்தியவாதியென்று உலகத்தாராற் கொண்டாடப்படுவதாலும், அவனாற் செய்யப்படும் அறங்களெல்லாம் சபலமாய்ச் சிறப்புடையனவாகுமென்னும் இப்

*எல்லாத்தீமைகட்கும் மூலகாரணமாயிருத்தல் கருதியே பொய்யானது பஞ்சமகாபாதகங்களுள் முதன்மையாக வைத்துச்சொல்லப்பட்டுளது. அது நீங்கவே மற்றப்பாதகங்கள் யாவும் தாமே ஒழிந்துபோமென்பது பிரசித்தம்.

பலகாரணங்களை முன்னிட்டே "நற்சத்தியம்" எனப்பட்டது. அது பற்றியே வேதமும் "சத்தியம் வத=உண்மைபேசு. தர்மம்சர=தர்மத்தினைச்செய்". என்று தர்மத்தினைச்செய்வதன் முன் உண்மை பேசவேண்டுமென்பதனை முதன்மைப்படுத்துக் கூறி, குறிப்பினுலுணர்த்துவதோடு மற்றும் வெளிப்படையாகப் பலவிடத்தும் கூறுகின்றது.

அசத்தியத்தினுல், இகத்தில் கீழ்மையும், வார்த்தைக்குறைவும், சிரேயசுகெடுதலும், இகழ்ச்சியும், வைரமும், விஷாதமும், விசுவாசக்குறைவும், இராஜாவமான முதலியனவுமுண்டாம். பரத்தில் நரகமும், மறுமையில் பிறருக்குச் சொல்லமுடியாமல் மனது மாத்திரத்தினுல் நினைக்குந்தன்மை, குளறுவாய், ஊமை, முகரோக முதலியனவும், திரியக்கு(பசுபக்ஷியாதி) சரீரப்பிராப்தியுமுண்டாகும்.

சத்தியத்தினுலோ மேற்கூறப்பட்டுள்ள நலங்களோடு சுவர்க்காதி பலன்களை வாக்குமாத்திரத்தினுல் பிறருக்குக்கொடுக்குந்தன்மையும்சித்திக்கின்றது. சத்தியம்பிரதிஷ்டையாலுல் கிரியைகளின் பயன் இவனை வலியவந்து ஆசிரயிக்கும். (கஅ)

உ. நியமம்.

(அ-கை)இயமத்தின் பயனுன துர்ச்சங்கநிவிருத்தியும் சற்சங்கலாபமுமடைந்தவனுக்கு இனி இரண்டாவதங்கமாகிய நியமத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

சந்தோட மாத்திக்யந் தவநன் மதியே
செபமே தானஞ் சித்தாந்த சிரவண
மிறைவன் பூசன மிலச்சை விரத
மெனுமிவை பத்து நியமப் பகுப்பாம். ||கக||

(சூ-ம்)சந்தோஷம், ஆஸ்திக்கியம், தவம், நல்லமதி, ஜபம், தானம், சித்தாந்தசிரவணம், ஈசுவரபூஜை, இலச்சை, விரதம் என்னும் இவைகள் பத்தும் நியமத்தின்வகைகளாம். (எ-று) (கக)

(க)சந்தோஷம்(திருப்தி).

(அ-கை)நியமம் பத்தனுள் சந்தோஷத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

கிடைத்ததி லாந்திருத்தி கிலேசமில் சந்தோடம். ||உ0||

(சூ-ம்)பிராரப்தவசத்தால் கிட்டியது எதுவோ அதில் இதுவே போதுமானதென்று சித்தத்திலுண்டாகும் திருப்தியே மனக்கிலேசமுண்டாவதற்கேதுவின்றிய சந்தோஷமாம். (எ-று)

இச்சந்தோஷத்தால் ஆசையும், அதனாலுண்டாகும் சரீரமுதலியவற்றின் வருத்தங்களும், அநர்த்தங்களும், குரோதாதிகளும் ஒழிதலின், உள்ளே நிரதிசய(இணையற்ற)சுகத்தின் லாபமுண்டாவதோடு சரீராதிகளின் சலனமற்று ஓராசனத்திருந்து அப்பியாசஞ் செய்வதற்கு இடமுண்டாகின்றது. இதனாற்றான் "சந்தோஷத்தினும் மேலான சௌக்கியமில்லை." என்று ஸ்மிருதியாதிகள் கூறுகின்றன. (உ0)

(உ)ஆஸ்திக்கியம்(சிரத்தை).

(அ-கை)ஆஸ்திக்கியத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

சுருதி யாதிகள் சொலுமவை நம்பலே
யாத்திக் கியமென் றறையப் படுமால். ||உக||

(சூ-ம்)சுருதிஸ்மிருதி முதலியவற்றாற் சொல்லப்படும் விஷயங்களை உண்மையென்று நம்புவதே ஆஸ்திக்கியமென்று சொல்லப்படும். (எ-று)

வேதம், தெய்வம், குரு, பெரியோர் என்பவர்களிடத்து மேன்மையான புத்தியைக்கொண்டு, அவர்களாற்சொல்லப்படும் ஒவ்வொன்றும் உண்மையானதென்று நம்புவதாகிய சிரத்தையெனப்படும் ஆஸ்திக்கிய புத்தியில்லாதபோது, இகபரகாரியமெதுவும் சாதிக்கப் படமாட்டாதென்பதை யுத்தேசித்தே வேதமானது எவ்வித்தையினையும் சிரத்தையுள்ளவனுக்கே கொடுக்கவேண்டும்; மற்றவனுக்குக் கொடுக்கலாகாதென்று வற்புறுத்திக்கூறியதாம். இவ்வாஸ்திக்கியத்தால், இகத்தில் வைத்தியர் முதலியோர்வாக்கியத்தினை நம்பி ஔஷதசேவனமுதலியவற்றால் ஆரோக்கியாதி சுகத்தினையும், பரத்தில் வேதாதிவாக்கியத்தினை நம்பி யாகாதிகளைச்செய்து சுவர்க்காதிசுகத்தினையும், குருவாதியர்வாக்கியத்தினை நம்பி யோகாதிகளையப்பியசித்து முத்திசுகத்தினையும் புருஷன் பெறுகின்றான். (உக)

(௩) தவம்.

(அ-கை) தவத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

கிருச்சி ராதியாற் கிருசம தாகவே
வுடலை யுலர்த்துத லொள்ளிய தவமாம்
வேத விதியினை விரும்பி யநுட்டித்தல்
யோகத்திற் கேற்ற வுயர்தவ மாகும். ||உஉ||

(சூ-ம்) கிருச்சிரசாந்திராயண முதலிய விரதங்களால் மெலிவுடையதாகுமாறு சரீரத்தினை உலரும்படிசெய்தல் மேலானதவமாகும். அங்ஙனமாயினும், வேதத்தில் விதிக்கப்படும் முக்திசாத

னங்களைப் பிரீதியோடு அநுஷ்டிப்பதுவே யோகாப்பியாசத்திற்குப் பொருந்துவதாகிய மேலான தவமாகும். (எ-று)

முதலிற்கூறிய தவத்தினிலக்கணமே எங்கும் பிரசித்தமான தாம். என்றாலும், பிராணாயாமாதி யோகாப்பியாசத்திற்குக் காயக் கிலேசாதி வியாபாரங்களெல்லாம் விக்கினமாகுதலின், அதனோடு இங்குப் பொருத்தமுள்ளதான இரண்டாவது தவத்தினிலக்கணம் சுருதியநுசாரமாகச் சொல்லப்பட்டதாம். சரீராதிகட்குச் சுத்தியினைத்தரும் ஆகாரங்களை உலர்ச்சிக்கேதுவின்றி நியமமாகக்கொள்ளுதலும் தவமாகுமாயினும், அது மிதாகாரமென முன்னர்க்கூறப்பட்டமையின், இங்கு மீண்டும்கூறுதல் புநருக்தியாம்.

இத்தவத்தினால் சித்தத்தின்கிலேசாதி அசுத்திக்ஷயவாயிலாக விரும்பியபடி காயத்தின் மகத்துவாணுத்துவங்களைப்பெறுதலும், தேசகாலங்களால் மறைந்திருப்பனவும் சூக்ஷமமானவைகளுமான வஸ்துக்களை இந்திரியங்களாற்பார்த்தல் முதலிய சாமர்த்தியமும், இந்திரியங்களைத் தன் சுவாதீனமாக நடத்துதலாகிய பூர்ணவசியத்துவமும் பெறப்படும். (உஉ)

(ச) மதி (விவேகம்).

(அ-கை) மதியினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

தக்கதா மீது தகாதெனப் பகுத்துக்
காண்டனன் மதியெனக் கழறுவ ரறிஞர். ||உரு||

(சூ-ம்) இது செய்யத்தக்கதாகும், இது தகாததாகுமென்று வேறுபிரித்தறிதல் நன்மையைத்தருவதான மதியாகுமென்று அறிஞர் கூறுவர். (எ-று)

சகலவைதிக கர்மத்திலுமுண்டாகும்சிரத்தையினை மதியென்றும் கூறுவர். அது ஆஸ்திக்கியத்தில் அடங்குதலின், அச்சிரத்தையுண்டாகுவதற்கேதுவான கிருத்தியாகிருத்திய விவேகத்தினை மதியெனலே சிறப்புடைத்தாம். இதனையொழிந்த மற்றையமதிகள் நலந்தருவனவாகாமையின், இது "நன்மதி" யெனப்பட்டது. சத்கர்மசத்சாஸ்திர விஷயமான ஞானம் மதியென்பதுமிதி லடங்கும். அவிசாரத்தினால் செய்யப்படும் காரியங்கள் நிஷ்பலமும் விபரீதமுமாகலின், விசாரஞானவடிவமதியினால்தொடங்கும் காரியங்களெல்லாம் சபலமாகும். (உரு)

(ரு) செபம்.

(அ-கை) ஜபத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

வேதத்துட் கூறு மேலா மந்திரம்
விதியொடு பழகலே விளம்பிய சேபமாம். ||உ௬||

(கு-ம்) வேதத்தின்கட் கூறப்பட்டுள்ள மேலானமந்திரத்தினை விதிப்படி அப்பியசித்தலே நியமத்துட் சொல்லப்பட்ட சேபமாகும். (எ-று)

வேதாத்தியயனம், கீதாபாராயண முதலிய ஸ்வாத்தியாயமும் ஜபமென்றே கருதப்படும். அவைதிககர்மங்கள் அநர்த்தகாரணமாதலின், அவற்றை விலக்குதற்கு "வேதத்துட்கூறும்" என்றும், அதனுள்ளும் சியேனயாகாதிப்பிரயோகங்களை விலக்குதற்பொருட்டு "மேலாம்"என்றும், குருமுகமாகக்கேட்டு அவர் கூறும்கிரமப்படியப்பியசிக்கப்படாதபோது பயன்றராமையின் "விதியொடு" என்றும் விசேஷணங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள. குருமுகமாகக் கேட்கப்படாததும் விதிப்படி யநுஷ்டிக்கப்படாததுமான மந்திரம் எவ்வளவு சிரேஷ்டமானதாயினும், பலசித்திக்கேதுவாகாமையோடு அநர்த்தத்திற்கும் காரணமாம். குருவானவர் மந்திரோச்சாரணாதி யநுஷ்டானக்கிரமங்களைச் செய்விப்பதோடு, தாம் பெற்றுள்ள மந்திரசித்தியினைத் தீக்ஷாசாமர்த்தியத்தால் சிஷ்யனிடத்துப் பிரவேசிக்குமாறு அநுக்கிரகித்தலாலும், குருவினாலுபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரமே சித்தியுடையதாமென்பது சபதபூர்வகமாகச் சொல்லத்தக்கதாம்.

அந்தஜபமானது வாசிகம் மானசமென இருவகைப்படும். அவற்றுள், வாசிகம் உச்சம், உபாம்ஸு வென இருவகைப்படும். உச்சம் பிறர்காதிற்படும்படி உச்சரிப்பது. உபாம்ஸு தன் காதிற்குமாத்திரம்கேட்கும்படி யுச்சரிப்பது. மானசமும் மனனம் தியானமென இருவகைப்படும். அவற்றுள், மந்திரத்தினை மனதினால் நினைத்தல் மனனமாம். மந்திரத்தினை மந்திரமூர்த்தியினோடு அபேதமாக்கி இடையீடின்றித்தொடர்ந்து சிந்தித்தல் தியானமாம். இவற்றுள், உச்சத்தினும் உபாம்ஸு ஆயிரமடங்கும், உபாம்ஸுவைவிட மனனம் கோடிமடங்கும், மனனத்தினும் தியானம் கோடிமடங்கும் அதிகபலத்தைத் தருவனவாம். உச்சம் தனக்குரியபயனைத் தருவதாயினும், *நீசர்காதிற்படுமாயின் நிஷ்பலமாகும். இவற்றுள், உச்சத்தில் மனதுநிலைத்தவனுக்கே மற்றைய உபாம்ஸு முதலியன கிரமமாக அப்பியசிக்கக்கூடியனவாகுமேயல்லாது, வேறுவிதத்தினாலில்லை. ஜபித்தற்கிரமங்களெல்லாம் குருமுகமாகவே தெரியத்தக்கனவாகலின் இங்கெழுதப்படவில்லை.

---

*உச்சம் பிறர்காதிற்படாதவண்ணம் தனித்தவனமுதலிய இரகஸியஸ்தானத்திருந்து ஜபிக்கவேண்டியதாம்.

ஜபத்தினுல் வாக்கின் சுத்தியும், வாக்கின் சித்தியும், இஷ்ட தேவதையின் பிரத்தியக்ஷதரிசனமும், காரியத்தைச் செய்வித்தலு முண்டாகும். பிரணவாதிமந்திரத்தியானத்தினுல் பிரத்தியக்சேதன ஞானமும், விக்கினுபாவமுமுண்டாகும். (உச)

(கூ)தானம்(கொடை).

(அ-கை)தானத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

நியாயார்ச் சிதப்பொரு ணிதியிலா வறியார்க்
கேற்றவா றீதலே யிகழ்விலாத் தானமாம். ||உரு||

(சூ-ம்) நியாயவழியாற்சம்பாதிக்கப்பட்ட திரவியத்தினை யாதொரு காசுமில்லாத ஏழைகட்கு இயலும்வகையால் கொடுத்தல், எதுவோ அதுவே இகழ்ச்சியின்றிய தானமாகும் (எ-று) ஏகாரம் தேற்றம்.

அநியாயவழியிற் தேடியபொருளைக் கொடுத்தலும், வறியரல்லாதவர்க்குக் கொடுத்தலும்; வறியரிலும் பணத்தைப்புதைத்துவைத்தாவது வட்டிக்குக்கொடுத்தாவது வறியர்போல் நடிப்பவருக்குக் கொடுத்தலும்; தன் சக்திக்கதிகரித்தும் பாத்திரவிவேகமில்லாமலும் அவர்கட்கேற்றதிது சமயமிதுவென வுணராமலும் கொடுத்தலும்; இடம்பார்த்தமாகக்கொடுத்தலும் இகழ்ச்சிக்கேதுவாமாகலின், அத்தன்மைகளில்லாத தானமே, "இகழ்விலாத்தான"மென்பதுதோன்ற, "நியாயார்ச்சிதப்பொருள்," "நிதியிலாவறியார்க்கு," "ஏற்றவாறீதல்" என்னும் விசேஷணங்கள் கொடுக்கப்பட்டன.

இத்தானத்தால் இகத்தில்புகழும் புண்ணியமும் பரத்தில் சுவர்க்காதிபோகமும், மறுமையில் மிக்கஐசுவரியம்தேஜசு முதலிய சம்பத்துடையசரீரப்பிராப்தியுமுண்டாகும். அன்றியும், எதையும் தனக்கு வேண்டுமென்று விரும்பும் உலோபமுதலிய தீக்குணங்களும், அவற்றுல்வரும் தீமைகளும், பாபமுதலியனவும் குறைந்து நிராசையாதி நற்குணங்களால் சித்தந்தெளிந்து, மோக்ஷமார்க்கத்திற் கநுகூலமுடையதாம். இதனுற்றுன், ஆசைப்பெருக்கமுள்ள இக்கலியில் தானமே மேலான சாதனமாமென்று ஸ்மிருதிகள் கூறுகின்றன.()

(எ) சித்தாந்தசிரவணம்.

(அ-கை)சித்தாந்தசிரவணத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

வேதாந் தார்த்த விசாரம் புரிதலைச்
சித்தாந்த சிரவண மென்னச் செப்புவர். ||உசூ||

(சூ-ம்) வேதாந்தங்களாகிய உபநிடதங்களிற் சொல்லப்படும் விஷயங்களை ஆசிரியன்முகமாகக்கேட்டு, ஆராய்ச்சிசெய்து, நிச்சயித்தலைச் சித்தாந்தசிரவணமென்று யோகியர் கூறுவர். (எ-று)

உபநிடதங்களில் பிரதிபாதிக்கப்படுவது சத்தியம், ஞானம், அநந்தம், ஆநந்தம் முதலிய லக்ஷணமுடைய பிரத்தியகாத்மாவாகிய பிரஹ்மமே என்று *ஷட்விதலிங்கதாற்பரியநிச்சயவடிவ சிரவணத்தினாலும், மனனநிதித்தியாசனங்களாலும் சந்தேகவிபரீதமின்றித் துணிதல் †விசாரமெனப்படும். இவ்விசாரவடிவ வேதாந்தசிரவணமெனப்படும் சித்தாந்தசிரவணத்தினால் "பிரஹ்மம்நித்தியம் ஜகத்து அநித்தியம்" என்னும் திடமான பரோக்ஷஞானமுண்டாகும். இதனால் அநித்தியமான தேகாதிகளில் விராகமும், நித்தியமான சுகரூபப்பிரஹ்மத்தில் தீவிரமான ஜிஞ்ஞாஸையுமுண்டாகும். (உசு)

(அ) ஈசுவரபூஜனம்.

(அ-கை) வழிபடுகடவுளாராதனமாகிய ஈசுவரபூஜனத்தின் இலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

ஈசனை யன்போ டியன்றவா பூசித்த
லிறைவன் பூசன மென்னப் படுமே. ||உஎ||

(சூ-ம்) தனது இஷ்ட தெய்வத்தினைப் பக்தியோடு தனக்குப் பொருந்தும்வகையால் ஆராதித்தல் இறைவனாகிய ஈசுவரனதுபூசனமென்று சொல்லப்படும். (எ-று)

தத்தம் இஷ்டதேவதாரூபமான பிரஹ்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், கணேசன் முதலிய எவ்வடிவைப்பூசிக்கினும், அது ஈசுவரனது வடிவமேயாமாகலின் பொதுப்பட "ஈசனை" என்று இங்குக்கூறியதாம். அவ்வீசனையும் பக்தியோடு பூசித்தாலன்றிப் பயன்பெறுதல் கூடாமையின் "அன்போடு" என்றும், அன்போடு பூசித்தலும், தனது பக்திக்கும், சக்திக்கும், தனது வருணாசிரமக்கிரமத்திற்கும் ஏற்றவாறே செய்யவேண்டுமென்பது தோன்றப் பூசித்தலுக்கு "இயன்றவா" என்றும் விசேஷணம் கொடுக்கப்பட்டது.

இறைவனால் தனக்குச்சுருதியாதிகளின்வாயிலாக விதிக்கப்பட்டுள்ள எக்கர்மத்தினையும் ஈசுவரன் கட்டளையீதென்று செய்தலும் ஈசுவரபூசனையாவதோடு, எந்தவகையினாலாவது எப்படிப்பட்டதேகிட்டும் சந்தோஷத்தினை யுண்டுபண்ணுவதும் ஈசுவரபூசனமேயாகும். இராகாதிகளின்றிய இருதயமும், பொய்முதலியவற்றால் தூஷிக்கப்படாதவாக்கும், ஹிம்ஸை முதலியவைகளில்லாதகாயமுமாகிய இதுவும் ஈசுவரபூசனமேயாகும்.

---

*ஷட்விதலிங்கதாற்பரியநிச்சயத்தினை சுருதிஷட்லிங்கசங்கிரகமென்னும் நூலில் தெளிவாய்க்காணலாம்.

†விசாரத்தின் லக்ஷணத்தினை விசாரசந்திரோதயம், பாலபோதம், விசாரசாகரம், விருத்திப்பிரபாகரமுதலியவற்றில் விரிவாய்க்காணலாம்.

இதனால் ஈசுவரனது பிரசாதமுண்டாகுதலால் யோகத்திற்குத் தடையாகும் வியாதிமுதலிய சகல விக்கினங்களும் நீங்கிச் சீக்கிரத்தில் சமாதி சித்திக்கும். ஈசுவரப்பிரசாதத்தினாலேயே சர்வகாரிய சித்தியா மென்பது சர்வசாஸ்திரப்பிரசித்தம். (உஎ)

(கூ) இலஜ்ஜை(வெட்கம்).

(அ-கை) நாணமெனப்படும் இலஜ்ஜையினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

வைதிக லௌகிக வழியலாக் கரும
மியற்ற நாணுத லிலச்சை யாகும். ||உஅ||

(சூ-ம்) வேதசம்பந்தமானதும் உலகசம்பந்தமானதுமான ஒழுக்கநெறிக்கு விரோதமான எக்கருமத்தினையும் செய்தற்கு வெட்கப்படுதல் இலச்சையாகும். (எ-று)

"வைதிகலௌகிக வழியலாக்கருமம்" என்பதனால் தர்மமார்க்கமும் நீதிமார்க்கமுமான செய்கைகளில் நாணுதல் கூடாதென்று விலக்கப்பட்டதாம். இதனையே திருவள்ளுவநாயனாரும்,

"கருமத்தா னாணுத னாணுத் திருநுத
னல்லவர் நாணுப் பிற" என்றார்.

இதனால் துராசாராதி நிஷித்தகாரியங்களிலுண்டாகும் பிரவிருத்தி சம்பவியாதொழியும். (உஅ)

(கo) விரதம்.

(அ-கை) வ்ரத(மக)மெனப்படும் விரதத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

நித்திய நைமித்திக நியமமே விரதம். ||உகூ||

(சூ-ம்) வேதத்தில் விதிக்கப்பட்ட தத்தமக்குரிய நித்தியமும் நைமித்திகமுமான கர்மங்களைத் தவறாது ஒழுங்காகச் செய்தலே விரதமெனப்படும். (எ-று)

நித்தியமாவது தினந்தோறும் செய்யப்படும் சந்தியாவந்தனம் தேவபிதுர்தர்ப்பணமுதலியன. நைமித்திகமாவது ஏகாதசி, அமாவாசை, கிரகணமுதலியநிமித்தத்தாற் செய்யப்படும் உபவாச தர்ப்பண சிராத்தாதிகர்மங்கள்.

இதனால் பிரதிபந்தகங்களான பாவங்கணீங்குதலின், சித்தம் யோகாப்பியாசப் பிரவிருத்திக்கநுகூலமுடையதாகும். (உகூ)

௩. ஆசனம் (இருப்பு).

(அ-கை) நியமாப்பியாசபயனாகிய துன்மார்க்கநிவிருத்திபூர்வகமான சன்மார்க்கப்பிரவிருத்தியுடையவனுக்கு, இனி யோகத்தின் மூன்றாவதங்கமான ஆசனத்தினிலக்கணமும் வகையுமிரண்டுசூத்திரங்களாற் கூறப்படுகின்றன:—

சுகமொடு திரமுந் தோன்றுறக் காய
மசைவற விருத்த லாதன மாகும். ||௩௦||

அதுதான்,

பதுமமே சித்த மெனப்பல் வகையாம். ||௩௧||

(சூ-ம்) சுகத்தோடுஸ்திரமுமுண்டாகுமாறு சரீரம் அசையாதபடியிருத்தலாகியஇருப்புஎதுவோஅது ஆசனமாம். அது பதுமம் சித்தம் என்று அநேக விதமாம். (எ-று)

எவ்வாசனமானது சரீரத்தின் கௌரவ(திண்மை)வடிவ தமோதர்மத்தினைக் கெடுக்குந்தன்மையால் அங்கலாகவத்தினையும், தேகமனோசஞ்சலத்துவமான இரஜோதர்மத்தினைக்கெடுக்குந்தன்மையால் தேகப்பிராணமனாதுகளின் ஸ்திரத்தன்மையினையும் உண்டாக்கவல்லதோ, அத்தன்மைய வாசனமே உத்தமமாம். அதுவே சுகாசனமெனப்படும். அவ்வாறின்றிச் சரீரத்திற்கு வருத்தமுண்டாகாததும், சோம்பல் நித்திரைகளை விரைவில் வருவிக்கும்படியானதுமாயுள்ள தங்களிஷ்டப்படியிருத்தலாகிய ஓர் இருப்பினைச் சுகாசனமென்று கொள்வர் சம்பிரதாயமும் ஆசன விரகசியமுமுணராதசிலர். அதனால் பல அநர்த்தங்களுண்டாம்.

*ஆசனத்தினால் சரீரத்தின் சர்வ நாடிகளும் நரம்புகளும் தளர்ச்சியின்றி நிமிர்ச்சியை யடைதலாலும் பிராணவாயுவனாது சர்வ சரீரத்திலும் இடையீடின்றி நிறைதலாலும் ஜீர்ணசக்தியதிகரித்து, இரக்தம்விருத்தியாகி, எங்குங்குறைவின்றிச்சமமாய்ப்பிரவேசித்து,

*கரடிக்கூடத்திற்பழகும் தேகப்பயிற்சியினாலும், டம்பெல்ஸ்(Dumb-bells)என்னும் கருவிமுதலியவற்றாற் செய்யப்படும்தேகப்பயிற்சியினாலும், சிறிது பிராணவாயுவும் மனதும் அடங்குதலால் தேகத்திற்குப் புஷ்டியும் பலமும் வீரியவிருத்தியும் ஆரோக்கியமுமுண்டாகுதல் யாவருக்கும் தெரிந்தவிஷயம். ஆனால் அப்பயிற்சிகளால் சரீரலாகவத்தோடுகூடிய புஷ்டி முதலியன வுண்டாகிறதில்லை. மற்றோ, சரீரமானது பருத்து மூளைக்குரிய ஆகாரசத்துக்களைத் தானேகிரகித்துக் கொள்ளுதலால் மூளையின் பலத்தினைக்குறைபச் செய்கிறது. அதனால் அவ்வித தேகப்பயிற்சியுள்ளவர்கள் பெரும்பாலும் புத்திக்குறைவுடையவர்களாகவே காணப்படுகின்றார்கள்; விந்துஸ்தம்பனமுமுண்டாகிறதில்லை; அதனால் பலக்கெடுதிகளும் சம்பவிக்கின்றன. ஆசனத்தினாலோ, தேகப்பயிற்சியிலுண்டாகும் சலன்

அங்குள்ள வாயுவையும் மற்றைய அசுத்தங்களையும் நீக்கிவிடும். அதனால் அங்கலாகவமும் ஆரோக்கியமுமுண்டாம். அதனால் மனதிற்கு ஸ்திரத்துவமும் சுகமு முண்டாகும்.

மிதாகாரத்தினாலும் யோகாப்பியாசத்தின் வேறனமுயற்சிகளின் தளர்வினாலும், அநந்தனாகிய ஆதிசேஷனது உபாசனையினாலும் ஆசனஜயமுண்டாகும். ஆசனஜயத்தால் மூன்றுலகமும் ஜயிக்கப்பட்டதாகுமென்று சுருதி கூறுகின்றது.

ஆசனமொன்றினாலேயே மலசுத்தியும் ஜாடராக்கினியின் விருத்தியும், தேகாநலவிருத்தியும், சோம்பல் நித்திரைவாராமையும், வயிறு சுருங்குதலும், மலபந்த நீக்கமும், கைகால்களிலுள்ள நாடிக்கிரந்திபேதமும், பசிதாகங்களின்சகிப்பும், சுக்கிலத்தின் ஊர்த்துவகதியும், சரீரபலவிருத்தியும், சமானவாயு உதானவாயுக்களின் பலவிருத்தியும், பிராணனது அதோமுகத்துவமும், அபானனது ஊர்த்துவமுகத்துவமும், விந்துஜயமும், சரீரசீதளத்துவமும், சர்வரோகங்களின் நிவிருத்தியும், மூலபந்தம் உட்டியாணபந்தம் ஜாலந்தரபந்தமென்னும் திரிபந்தசமஸ்திதியும், சுழுமுனையில் பிராணவாயுவின் பிரவேசமும், குண்டலிப்பிரபோதமும், இந்திரியப்பிராணசித்தநிரோதமும், விஷயசிரமநீக்கமாகிய விசிராந்தியும், வெளிவியாபாரங்களெல்லாம் ஒடுங்கியிருத்தலாலும், விக்ஷேபத்திற்குக் காரணமான ரோகங்களின்மையாலும், சித்தம் அந்தர்முகமாக அதனாலாந்துவந்துவங்களின் தாக்குதலின்மையும் (சுகதுக்காதிகளால் அமிழ்த்தப்படாமையும்), அந்தர்முகமான ஏகாக்கிரசித்தத்தில் அபரிமிதமான சுகமுமுண்டாமெனின், இதனின்மேலான வேறுசாதனம் யாதுளது?

இவ்வகைப்பயன்றரும் ஆசனங்கள் பலவுளவாயினும், அவற்றுள், பதுமம் சித்தம் என்னும் இரண்டுமேசிரேஷ்டமானவைகளாம். இவ்விரண்டாசனங்களும் எல்லோருக்கு முரியனவாயினும், அவற்றுட் பதுமம் கிரகஸ்தர்கட்கும், சித்தாசனம் மற்றையவர்கட்கும் சிலாக்கியமானவைகளாம்.

மற்றைய ஆசனங்களெல்லாம் சிற்சில ரோகங்களின் நிவிருத்திக்கும்; வேறுசில சித்தியாதிகட்கும் உபயோகமுள்ளனவாம். சித்

மும், பிரயாசையுமில்லாமலே பிராணவாயுவும் மனதும் அத்தியந்தம் ஒடுங்குகின்றன. அதனாற்றான் மேல்உரையில் சொல்லப்பட்டுள்ள ஆசனத்தின் பயனாகிய சர்வசம்பத்துகளையும் பெறுதற்கேதுவாகின்றது. இவ்வாறு யுக்தியினாலும் பொருத்திக்காணுமிடத்துத் தேகப்பயிற்சியினை விரும்புவோரும் ஆசனத்தினைப் பழகிவருவாராயின், இருவகைப்பயனையும் எய்துவர் எனின், ஆஸ்திக்கியபுத்தியோடு பழகுவோர் அடையும் பயனுக்குஎல்லையுளதோ? இல்லையென்றபடி.

தாசனமோ, மேற்கூறப்பட்டுள்ள எல்லாப்பயன்களையும் தானே தரத்தக்கதாயிருத்தலின் சிரேஷ்டமெனப்படுகின்றது.

பதுமமும் சித்தமும் பிரசித்தமானவைகளாயிருத்தல்பற்றி மூலத்தில் அவற்றினிலக்கணம் கூறப்படாவிடினும் இங்கு (உரையில்) அதனிலக்கணம் சுருக்கமாகக் கூறப்படுகின்றது:-

க. இடது தொடையின்பேரில் வலது பாதத்தினையும் வலது தொடையின்பேரில் இடது பாதத்தினையும் வைத்து, வலதுகையினை இடதுகையின்பேரில்வைத்துச் சம்புடமாகச்செய்து மடியில்வைத்துச், சரீரமுதலிய அங்கங்களெல்லாம் நிமிர்ச்சியாயும் தளர்வின்றி விரைப்பாகவும் இருக்கும்படிசெய்து, குதத்துவாரத்தினைச்சுருக்கி, அபானவாயுவை மேலெழுத்தலாகிய மூலபந்தத்தினையும், நாபியின் கீழ்ப்பாகமும் மேற்பாகமுமான வயிற்றினை உள்ளே முதுகோடு ஒட்டும்படிச் செவ்வையாய் யெழுத்தலாகிய உட்டியாணபந்தத்தினையும், உள்ளே கண்டத்தைச்சுருக்கி, மோவாய்க்கட்டைக்கும் மார்பிற்கும் நான்குவிரலளவு இடையிருக்கும்படி தலை சிறிதுகுனிந்திருத்தலாகிய ஜாலந்தரபந்தத்தினையுஞ்செய்து, இரண்டு பார்வையினையும் ஒருங்கே புருவநடுவிற்சேர்த்து உட்கார்ந்திருத்தல் **பதுமாசனமெனப்படும்.**

உ. குதத்துவாரத்திற்கும் இலிங்கஸ்தானத்திற்கும் இடையிலிருப்பதான யோனிஸ்தானத்தில் இடது காற்குதியினைச் செவ்வையாயழுத்தி, இலிங்கத்தின்மேல் வலது காற்பாட்டையழுந்தவைத்து, மேற்பதுமாசனத்திற்கூறியபடிக் கைகளைச் சம்புடமாகச் செய்து, நாபியின்கீழ் வயிற்றில் இடது கையின் பின்புறம் பொருந்தும்படி வைத்து, மூன்று பந்தங்களோடு புருவநடுவில் பார்வையைச்சேர்த்து உட்காந்திருத்தல் **சித்தாசனமெனப்படும்.**

இதுவே பிராணாயாமாப்பியாசகாலத்திற்குமுன் பழகுதற்குரியவாசன லக்ஷணமாம். இவ்வாசனங்களின் விரிவான இலக்கணங்களையும், மற்றைய சுவஸ்திகாதிப்பல்வகை ஆசனங்களின் இலக்ஷணங்களையும் பயன்களையும் அறியவிரும்புவோர் ஹடயோகப்பிரதீபிகையிலும் அதனுரையிலும் காண்க.
(௯௦-௯௧)

ச. பிராணாயாமம் (உயிர்ப்படக்கல்).

(அ-ரை) ஆசனம் திடமாகியபின் அவ்வாசனத்திருந்து அப்பியசிக்கக்கூடிய பிராணாயாமத்தின் இலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

ஓடு முயிர்ப்பினை யோடா தடக்கலைப்
பிராண யாமமாப் பேசுவர் பெரியோர். ‖ ௯௨ ‖

அங்குள்ள வாயுவையும் மற்றைய அசுத்தங்களையும் நீக்கிவிடும். அதனால் அங்கலாகவமும் ஆரோக்கியமுமுண்டாம். அதனால் மனதிற்கு ஸ்திரத்துவமும் சுகமு முண்டாகும்.

மிதாகாரத்தினாலும் யோகாப்பியாசத்தின் வேறானமுயற்சிகளின் தளர்வினாலும், அநந்தனாகிய ஆதிசேஷனது உபாசனையினாலும் ஆசனஜயமுண்டாகும். ஆசனஜயத்தால் மூன்றுலகமும் ஜயிக்கப்பட்டதாகுமென்று சுருதி கூறுகின்றது.

ஆசனமொன்றினாலேயே மலசுத்தியும் ஜாடராக்கினியின் விருத்தியும், தேகாநலவிருத்தியும், சோம்பல் நித்திரைவாராமையும், வயிறு சுருங்குதலும், மலபந்த நீக்கமும், கைகால்களிலுள்ள நாடிக்கிரந்திபேதமும், பசிதாகங்களின்சகிப்பும், சுக்கிலத்தின் ஊர்த்துவகதியும், சரீரபலவிருத்தியும், சமானவாயு உதானவாயுக்களின் பலவிருத்தியும், பிராணனது அதோமுகத்துவமும், அபானனது ஊர்த்துவமுகத்துவமும், விந்துஜயமும், சரீரசீதளத்துவமும், சர்வரோகங்களின் நிவிருத்தியும், மூலபந்தம் உட்டியாணபந்தம் ஜாலந்தரபந்தமென்னும் திரிபந்தசமஸ்திதியும், சுழுமுனையில் பிராணவாயுவின் பிரவேசமும், குண்டலிப்பிரபோதமும், இந்திரியப்பிராணசித்தநிரோதமும், விஷயசிரமநீக்கமாகிய விசிராந்தியும், வெளிவியாபாரங்களெல்லாம் ஒடுங்கியிருத்தலாலும், விக்ஷேபத்திற்குக் காரணமான ரோகங்களின்மையாலும், சித்தம் அந்தர்முகமாக அதனாலாந்துவந்துவங்களின் தாக்குதலின்மையும்(சுகதுக்காதிகளால் அமிழ்த்தப்படாமையும்), அந்தர்முகமான ஏகாக்கிரசித்தத்தில் அபரிமிதமான சுகமுமுண்டாமெனின், இதனின்மேலான வேறுசாதனம் யாதுளது?

இவ்வகைப்பயன்றரும் ஆசனங்கள் பலவுளவாயினும், அவற்றுள், பதுமம் சித்தம் என்னும் இரண்டுமேசிரேஷ்டமானவைகளாம். இவ்விரண்டாசனங்களும் எல்லோருக்கு முரியனவாயினும், அவற்றுட் பதுமம் கிரகஸ்தர்கட்கும், சித்தாசனம் மற்றையவர்கட்கும் சிலாக்கியமானவைகளாம்.

மற்றைய ஆசனங்களெல்லாம் சிற்சில ரோகங்களின் நிவிருத்திக்கும்; வேறுசில சித்தியாதிகட்கும் உபயோகமுள்ளனவாம். சித்

மும், பிரயாசையுமில்லாமலே பிராணவாயுவும் மனதும் அத்தியந்தம் ஒடுங்குகின்றன. அதனாற்றான் மேல்உரையில் சொல்லப்பட்டுள்ள ஆசனத்தின் பயனாகிய சர்வசம்பத்துகளையும் பெறுதற்கேதுவாகின்றது. இவ்வாறு யுக்தியினாலும் பொருத்திக்காணுமிடத்துத் தேகப்பயிற்சியினை விரும்புவோரும் ஆசனத்தினைப் பழகிவருவாராயின், இருவகைப்பயனையும் எய்துவர் எனின், ஆஸ்திக்கியபுத்தியோடு பழகுவோர் அடையும் பயனுக்குஎல்லை யுளதோ? இல்லையென்றபடி.

தாசனமோ, மேற்கூறப்பட்டுள்ள எல்லாப்பயன்களையும் தானே தரத்தக்கதாயிருத்தலின் சிரேஷ்டமெனப்படுகின்றது.

பதுமமும் சித்தமும் பிரசித்தமானவைகளாயிருத்தல்பற்றி மூலத்தில் அவற்றினிலக்கணம் கூறப்படாவிடினும் இங்கு (உரையில்) அதனிலக்கணம் சுருக்கமாகக் கூறப்படுகின்றது:—

க. இடது தொடையின்பேரில் வலது பாதத்தினையும் வலது தொடையின்பேரில் இடது பாதத்தினையும் வைத்து, வலதுகையினை இடதுகையின்பேரில்வைத்துச் சம்புடமாகச்செய்து மடியில்வைத்துச், சரீரமுதலிய அங்கங்களெல்லாம் நிமிர்ச்சியாயும் தளர்வின்றிவிரைப்பாகவும் இருக்கும்படிசெய்து, குதத்துவாரத்தினைச்சுருக்கி, அபானவாயுவை மேலெழுத்தலாகிய மூலபந்தத்தினையும், நாபியின் கீழ்ப்பாகமும் மேற்பாகமுமான வயிற்றினை உள்ளே முதுகோடு ஒட்டும்படிச் செவ்வையாய்யிழுத்தலாகிய உட்டியாணபந்தத்தினையும், உள்ளே கண்டத்தைச்சுருக்கி, மோவாய்க்கட்டைக்கும் மார்பிற்கும் நான்குவிரலளவு இடையிருக்கும்படி தலை சிறிதுகுனிந்திருத்தலாகிய ஜாலந்தரபந்தத்தினையுஞ்செய்து, இரண்டு பார்வையினையும் ஒருங்கே புருவநடுவிற்சேர்த்து உட்கார்ந்திருத்தல் **பதுமாசன**மெனப்படும்.

உ. குதத்துவாரத்திற்கும் இலிங்கஸ்தானத்திற்கும் இடையிலிருப்பதான யோனிஸ்தானத்தில் இடது காற்குதியினைச் செவ்வையாயழுத்தி, இலிங்கத்தின்மேல் வலது காற்பரட்டையழுந்தவைத்து, மேற்பதுமாசனத்திற் கூறியபடிக் கைகளைச் சம்புடமாகச் செய்து, நாபியின்கீழ் வயிற்றில் இடது கையின் பின்புறம் பொருந்தும்படி வைத்து, மூன்று பந்தங்களோடு புருவநடுவில் பார்வையைச்சேர்த்து உட்காந்திருத்தல் **சித்தாசன**மெனப்படும்.

இதுவே பிராணாயாமாப்பியாசகாலத்திற்குமுன் பழகுதற்குரியவாசன லக்ஷணமாம். இவ்வாசனங்களின் விரிவான இலக்கணங்களையும், மற்றைய சுவஸ்திகாதிப்பல்வகை ஆசனங்களின் இலக்ஷணங்களையும் பயன்களையும் அறியவிரும்புவோர் ஹடயோகப்பிரதீபிகையிலும் அதனுரையிலும் காண்க. (கூ0-கூக)

ச. பிராணாயாமம் (உயிர்ப்படக்கல்).

(அ-கை) ஆசனம் திடமாகியபின் அவ்வாசனத்திருந்து அப்பியசிக்கக்கூடிய பிராணாயாமத்தின் இலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

ஓடு முயிர்ப்பினை யோடா தடக்கலைப்
பிராணா யாமமாப் பேசுவர் பெரியோர். ||கூஉ||

(சூ-ம்) இயல்பாக நாசித்துவாரங்களின் வெளியிலும் உள்ளிலும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் பிராணவாயுவாகிய சுவாசத்தினை அவ்வாறு ஓடாது தன்சுவாதீனமாக அடக்குவதனை மேலோர் பிராணாயாமமெ (௩உ) ன்று சொல்லுவர். (எ-று)

பிராணாயாமோபாயம்.

(அ-கை) அப்பிராணாயாமம் சித்தித்தற்கேது யாதெனக்கூறப் படுகின்றது:-

பூரகங் கும்பக மிரேசக மெனப்படு
மூன்றன் முறையன் முற்றுறு மதுவே. ||௩௩||

(சூ-ம்) அந்தப்பிராணாயாமமானது பூரகம் கும்பகம் இரேசக மென்று சொல்லப்படும் மூன்றன் கிரமத்தினால் சித்திக்கும். (எ-று)()

பூரகாதிகளின்லக்ஷணம்.

(அ-கை) பிராணாயாமத்தின் சாதனங்களாகிய பிராணாயாமயே தவடிவ பூரகாதிகளின் இலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

புறவளி விதியினுட் பூரித்தல் பூரக
நிரப்பிய வாயுவுண் ணிறுத்துதல் கும்பக
நிறுத்திய கால்வெளி நீக்குத லிரேசகம்
பூரக மாதிய வின்றியே வளியினைக்
கும்பித்தல் கேவல கும்பக மாகும். ||௩௪||

(சூ-ம்) வெளியிலிருக்கும் அமிர்தவடிவவாயுவினைச் சாஸ்திரங் களிற் சொல்லப்படுவதும் குருவினாலுபதேசிக்கப்பட்டதுமான விதி யின்படி சரீரத்தினுள் நிரப்புதல் பூரகமாம். அவ்வாறு நிரப்பியவா யுவினை விதிப்படி உள்ளேயே நிறுத்துதல் கும்பகமாம். அவ்வாறு நிறுத்தப்பட்டுள்ள அவ்வாயுவினை விதிப்படி வெளியில் விடுதல் இ ரேசகமாம். பூரகமுதலியவற்றின் சகாயமில்லாமலே பிராணவாயுவி னைக்கும்பித்தல் கேவலகும்பகமாகும். (எ-று)

“விதியின்” என்பதனைக் கும்பகாதிகளோடும் கூட்டுக. “விதி யின்” என்றமையால் ஆரம்பிக்குங்கால் இடையெனப்படும் சந்திர நாடியால் அதாவது இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியாக வாயுவினை மூலபந்தத்தோடும் அகாரமந்திராதிஷ்டான தேவதையின் தியானத் தோடும் பதினாறு மாத்திரையளவுள்ள காலம் அல்லது சக்தியளவு ள்ளகாலம்வரையில் மெல்ல உள்ளே இழுத்து நிரப்பவேண்டுமென் பதும், நிரப்பியவாயுவினை ஜாலந்தரபந்தபூர்வகமாக உகாரமந்திராதி ஷ்டான தேவதையின் தியானத்தோடு அறுபத்துநான்கு மாத்திரை யளவுள்ள காலம்வரையில் அல்லது சக்தியின்படி பூரித்த காலஅள

வையினும் நான்குமடங்கதிககாலம்வரையில் உள்ளே நிறுத்தவேண்டுமென்பதும், நிறுத்தியவாயுவினைப் பிங்கலையாகிய சூரியநாடியால் அதாவது வலதுநாசித்துவாரத்தின்வழியாக உட்டியாணபந்தத்தோடும் மகாரமந்திராதிஷ்டான தேவதையின் தியானத்தோடும் முப்பத்திரண்டுமாத்திரையளவுள்ளகாலம் வரையில் அல்லது சக்தியின்படி பூரித்தகாலஅளவையின் இருமடங்கதிகமான காலம்வரையில் மிகவும் சாவதானமாகச் சிறிதும்வேகமின்றி மெல்ல இரேசிக்கவேண்டுமென்பதும், வாயினால் மூச்சுவிடலாகாதென்பதும் கொள்ளத்தக்கனவாம். பூரககாலத்தில் எல்லா நாடிகளும் பிராணவாயுவைக்கிரகித்தலால் பூரகத்தினை வேகமாய்ச்செய்யின், வாயுவானது வேகவசத்தால் நாடிகளில் ஒழுங்கினமாய்ப்பிரவேசித்து, நாடிகளையும் நாடிகளிற்பிரவேசிக்கும் இரக்தோட்டத்தினையும் சேதப்படுத்தும். இரேசகத்தினை வேகமாய் விடும்பக்ஷத்தில், உள்ளில் நிரம்பியவாயு முழுவதும் வெளிப்படாது தங்கிவிடுவதோடு இரேசககாலத்தில் இரக்தத்திலுள்ள (கரிவாயு முதலிய) மலினங்களெல்லாம் நுரையீரல் வழியாகச் சுவாசத்தினோடு சேர்ந்து வெளிப்படுதல் இயல்பாகலின், அவ்வாறு வெளிப்படாமல் மலினங்களெல்லாம் உள்ளே தங்கிவிடும். வேகமாய் விடுவதால் சுவாசாசயத்திற்குப் பங்கமும் பலக்குறைவுமுண்டாகும். இதனால் (வேகமாய் இரேசித்தலால்) எல்லாவிதமான பிரமேகமும், இருதயரோகமும், ஜலந்தரமும், மூத்திராசயரோகங்களும், சுவாசகாசமும், இரக்தாசயமாகிய இருதயம் கீழேதொங்கிப்போவதாலுண்டாகும் விபரீதசுவாசமுமாகிய வியாதிகளுண்டாகும். இவ்வாறின்றி விதிப்படி செய்யும் பூரகத்தால் வியாதிநாசமும், புஷ்டியும், கும்பகத்தால் இருதயகமலம் விரிதலும், உள்ளேகிரந்திகளின் பேதமும், பலம் ஸ்தைரியம் என்பவற்றின்விருத்தியும் உண்டாம். இரேசகத்தால் கபமும் உதரவியாதியும் கெடும். ஆதலால் அவற்றை *விதிப்படி செய்தலே உசிதமாம். ஜாலந்தரபந்தத்தால் பிராணவாயுவின் மேற்கதியைத்

*விதிப்படிசெய்யும் பூரககும்பகரேசகங்களால் உண்டாகும்பயனைச் சிறிது விசாரிப்பாம்:—

விதிப்படி பூரகஞ்செய்வதால், பவனம் (சுத்திகரிப்பது) என்னும் காரணப்பெயருடையதும், பிரத்தியக்ஷமாய் வெளியிலுள்ள அசுத்தங்களெல்லாவற்றையும்போக்கி வியாதியஸ்தர்களுக்கு விரைவில் நல்ல ஆரோக்கியத்தைத்தருவதுமான பரிசுத்தமான வாயுசுவாசாசயத்தில் செவ்வையாய்ப் பிரவேசித்து, இருதயத்தின் வலதுபாரிசத்திலிருந்துவரும் அசுத்தமான இரக்தங்களையெல்லாம் சுத்தமாக்கி, அந்தச் சுத்தமான இரக்தத்தோடு கலந்து, அதனை மறுபடியும் இருதயத்தின் இடது பாரிசத்தில் செலுத்தி, அங்கிருந்து சரீரத்தின் மேலுங்கீழுமான எல்லா நாடிகளிலும் செலுத்தும். அது விதிப்படி கும்பகஞ்செய்யப்பட்டபோது, சரீரத்தில் எங்கும் இடையின்றி வியாபித்துச் சர்வசரீரத்திலும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட இரக்தத்தினைப் பரவச்செய்து, அங்கங்குள்ள அசுத்தமான இரக்தங்களையெல்லாம் தள்ளிக்கொ

தடுத்தலால் மேற்சத்தி விழித்தப்படுகிறது. தடுக்கப்பட்டபோது இ
டைச்சத்தி விழிப்பிக்கப்படுகிறது. மூலத்தைச்சுருக்குதலால் சக்தி
சுருங்குகிறது. பூரகத்தால் நாடிகளெல்லாம் வாயுவினால் நிரப்பப்பட்
டபோது தசவாயுவும்செவ்வையாய்ச் சரித்தலின், இருதயகமலமான
து நன்ருய் விகசிக்கிறது. அப்போது அங்குப்பரமாத்மதரிசனமுண்
டாம்.

கும்பகபலத்தால்பிராணவாயு சூக்ஷ்மமாக்கப்படாவிடின், அது
நிக்கிரகஞ்செய்யப்படும் மனதினை விக்ஷேபப்படுத்தும். ஆதலால் அவ
சியம் அதனைச்சூக்ஷ்மப்படுத்தவேண்டும். தேகத்தின்வெளியில் கூசு-
அங்குலபரியந்தமான இடத்தில் நாசிவாயிலாகச்சென்று பிராணவா
யு அங்குள்ள சூக்ஷ்மமான பஞ்சினம்சத்தினையசைக்குமாயின், அப்
போது அது சூக்ஷ்மமாயிற்றென்று அறியத்தக்கதாம். அத்தன்மைய
சூக்ஷ்மத்தன்மையாகும்பொருட்டு ஒவ்வொருநாளும் பிராணயாமத்
தின் மாத்திரைக்கணக்கினையும்பிராணயாமங்களின் எண்ணிக்கையி
னையும் சக்தியநுசாரமாய்ச் சொற்பம் சொற்பமாய் அதிகப்படுத்த
வேண்டும். சூக்ஷ்மத்துவம் அதிகரித்தபோது பிராணவாயு சுழுமுனை
யைப்பேதித்தபின் சுழுமுனைக்குள் கடசப்தமுண்டாகும். அப்போ
து கேவலகும்பகம் சித்தியாகும். அதன்பின் ரேசகபூரகங்களைவிட்
டுக்கும்பகமாத்திரத்தினை எண்பதாகவேனும், சாமர்த்தியமிருந்தால்
அதிகமாகவேனும் அப்பியசித்தால்விரைவில்பிரத்தியாகாராதிவாயி
லாகச் சமாதி சித்திக்கும்.

இப்பூரகாதி நான்குபேதத்தினைவிட வேறு சிலபேதமும் பிரத்
தியாகாரம், சாந்தம், உத்தரம், அதரம் என்று சில நூல்களில்சொல்

ண்டுவந்து, மறுபடியும் இருதயத்தின் வலதுபாரிசத்தின்வழியாய் நுரையீ
ரலிற்சென்று இரக்தத்திலுள்ள அசுத்தங்களோடு விஷவாயுவாக இரேசக
த்தால் வெளிப்படுகின்றது. இவ்வாறு பலமுறையும் பலகாலும் செய்துவரு
வதால் சாந்தோக்கியசுருதியிற்கூறியபடி உண்ணப்படும் ஆகாரத்தின் ஸ்து
லபாகமான மலமுதலியன செவ்வையாய் வெளிப்படுத்தப்பட தீபனசக்தி
யதிகரிக்கும். அதனால் ஆகாரத்தின் மத்தியமபாகமான அசுத்தமான இரக்த
மாமிசமுதலிய தாதுக்களாகப்பரிணமிக்கும். அதனினும் சூக்ஷ்மமான ஆகா
ரத்தின் பாகம் சுத்தமான மனதுமுதலியனவாகப்பரிணமிக்கும். இதனால்
முக்கரணங்களும் சுத்தமாய்விடுகின்றன. அதனால் எவ்விதரோகமும் பாவ
மும் வருவதற்கிடமில்லை.

உலகத்திலுள்ள எல்லாவஸ்துக்களினும் மகாபலமுடையதெனச்சுரு
திகளிற்சொல்லப்பட்ட வாயுவானது விசேஷகும்பகவிருத்தியால் சரீரத்
திற்கட்டுப்படுதலால் விசேஷமான ஆகாராபேக்ஷையின்றிச் சரீரபோஷ
ணையையும் சரீரம், மனது, வாக்குமுதலியவற்றிற்கு விசேஷபலத்தையும்
தனது சத்தையினால் தருவதாகின்றது. இதனால் மேலுண்டாகும் பயன்களை
யெல்லாம் இலேசாகவூகித்தறியலாம்.

இக்காரணம்பற்றியே விதிப்படிசெய்தலே உசிதம் என்றதாம்.

லப்பட்டுளது. அவற்றுள், ஓர் இடத்தினின்று மற்றோரிடத்திற்குப் பிராணவாயுவினைச்செலுத்துதல் பிரத்தியாகாரமாம். தாலு நாசிமுகத்துவாரங்களால் நிரோதித்தல் சாந்தமெனப்படும். மேனோக்காக இழுத்து இருதய முதலியவற்றில்வைத்தல் உத்தரமாம். அதன்பின் மேலிருந்து கீழ்நோக்காக இழுத்துநிறுத்துதல் அதரமெனப்படும். பிரத்தியாகாரத்தால் பலமும், சாந்தத்தால் காந்தியும் தோஷசாந்தியும், உத்தராதராப்பியாசத்தால் கும்பகத்தின் ஸ்திரத்துவமுமுண்டாம். இவை கேவலகும்பகத்தின் அப்பியாசபேதமேயாகலின், இவற்றினைக்கேவலகும்பகத்தில் அடக்கி நான்காகவேகூறும் நூல்களெல்லாம். (௩௪)

கும்பகப்பிராணுயாமபேதம்.

(அ-கை) முற்கூறிய கும்பகப்பிராணுயாமம் எத்தனைவகையாம்? அவற்றின் பேதகாரணம் யாதெனக் கூறப்படுகின்றது:—

அநுபவ வகையா லநேகமா மதன்வகை. ||௩௫||

(சூ-ம்) அக்கும்பகப்பிராணுயாமத்தின் பேதமானது யோகிகளினது அநுபவத்தின் பேதத்தால் பலவிதமாம். (எ-று)

அக்கும்பகம் சகிதம் கேவலம் என்று இருவகைப்படும். அவற்றுட் கேவலகும்பகம் முன்சொல்லப்பட்டுளது. அக்கேவலகும்பக சித்திக்கு ஏதுவான சகிதகும்பகமோ சாஸ்திரயுக்தியநுசாரமான யோகிகளின் அப்பியாசக்கிரமங்களான அநுபவங்களின் வேறுபாட்டால் சூரியபேதினீ, உஜ்ஜாயீ, சீதலீ, சீத்காரீ, பஸ்திரிகா, பிராமரீ, பிலாவினீ, மூர்ச்சாமுதலியனவாகவும், புசுண்டமகரிஷியினுற்சொல்லப்பட்டுள்ள உள்வெளிரேசகபூரககும்பகங்கள் பதஞ்சலிபகவானுற் சொல்லப்பட்டுள்ள பூரகபூர்வகமான உட்கும்பகம் இரேசகபூர்வக வெளிக்கும்பகம் முதலியனவாகவும் பலவகைப்படும். அவையாவும் அவரவர் சக்திக்கும்புத்திக்கும் ஏற்றவாறு ஆசாரியனுல் உபதேசிக்கப்படும் கிரமமாக அப்பியசிக்கப்படுவனவாகலின், இங்கு விரிக்கப்படவில்லை[அவற்றின் விரிவையெல்லாம் அறியவிரும்புவோர் ஹடயோகப்பிரதீபிகையினும் அதனுரையினும்காண்க]. கேவலகும்பகத்தின் அப்பியாசக்கிரமமும்,குண்டலிசக்தியின் விழிப்பிற்கேதுவாகவும் சித்திகட்கேதுவாகவும் மகாமுத்திரைமுதலிய அநேகவிதமாகச் சொல்லப்பட்டுளது. அவை முழுமுயற்சியோடப்பியசிக்கக்கூடிய ஏகதேசிகட்குமாத்திரமேயுபயோகப்படுவனவாகலின், அவற்றைவிட்டு, இங்குச் சர்வசாதாரணமாக எல்லோருக்கும் சித்தசுத்திக்கேதுவாவதான கேவலகும்பகபரியந்தமான பிராணுயாமமாத்திரம் சொல்லப்பட்டது.

"கேவலகும்பகம் சித்தித்தால் மற்றக் கரணமுத்திராபந்தங்களால் பயன் யாது?" என்னும் சுருதிவாக்கியத்தின்படி கேவலகும்பகம்சித்தித்தால் இராஜயோகத்துவாரா சீக்கிரத்தில் சமாதிசித்தியுண்டாம்.

மேற்கூறப்பட்டுள்ள பேதங்களையல்லாமல் வேறு சில நவீன அநுஷ்டானங்களும் இக்காலத்தில் வழங்கிவருகின்றன. அவற்றுட் சில இங்குரைக்கப்படும்:—

(க.) அ வென்று நாவினால் வாயுவைப் பூரித்து, ம் என்று (மகாரத்தால்) சக்தியளவு கும்பித்துப்பின் புருவநடுவிற்குமேல் ஓங்காரத்தை மனதினால் தியானித்தலாம். இதனால் பிறர் காதிற்கு வெகுதூரத்திற் கேட்கும்படியான பிரணவநாதம் உரத்தசப்தமாக வெளிப்படும். நிரந்தரம் அந்த நாதத்தில் சித்தத்தினை நிறுத்துவதனால் மனது சீக்கிரத்தில் இலயமாகிச் சமாதிசித்திக்கும். இந்தக்கிரமமானது சாஸ்திரங்களில் பிரசித்தமாய்க் காணப்படாவிடினும், யுக்திக்கும் அநுபவத்திற்கும் பொருத்தமுள்ளதாகவேயிருக்கிறது. இதனால் அப்பியாசிகட்கு எவ்விததீமையும் நேருகிறதில்லை. சிற்சிலவியாதிகளும் நீங்குகின்றன. சரீரசிரமமும் நீங்குகிறது. பிராணேந்திரியமனதுகளின் ஸ்தைரியமுமுண்டாகின்றது. இது சிலரநுபவத்தாற் காணப்பட்டதாம்.

(உ.) "ஓம் என்று பிரணவத்தினை மனதினால் அஜபாரூபமாகச் சுவாசத்தோடு சேர்த்து வலதுநாசிகையின்வழியாகப் பூரித்து விழுங்கி, மறுபடியும் ஒருமுறை சுவாசத்தினைப் பூரகம்செய்து, சுவாசம் வெளியில் வராதபடிக்கழுத்தினைச்சுருக்கி, ௫-எண்ணிக்கையானபின் இருதயத்தில் ஒன்று என்று எண்ணிக்கைவைத்து, அதில் திருஷ்டியைவைக்கவேண்டும். மறுபடியும் ௫-எண்ணிக்கையானபின் இரண்டு என்று எண்ணிக்கைவைத்து, மறுபடியும் ௫-எண்ணிக்கையானபின் மூன்று என்று எண்ணிக்கைவைக்கும் பக்ஷத்தில் ௧௫-ஆயின. அதன்பின் கும்பகஞ்செய்து, சுவாசத்தினை வலதுநாசியையடைத்து இடதுநாசியின்வழியாய் நாலங்குல அளவு வெளியில்விடவேண்டும். பின் நாலங்குல அளவு உள்ளே இழுக்கவேண்டும். மறுபடியும் வலதுநாசியால் ௮-அங்குலம் வெளியில்விடவேண்டும், ௮-அங்குலம் உள்ளே இழுக்கவேண்டும். மறுபடியும் இடதுநாசியாலும் வலதுநாசியாலுமாகச் சுவாசத்தின் வேகம் சாந்தியாகும்வரையில் அப்பியாசஞ்செய்யவேண்டும். அதாவது ௨-அல்லது ௩-நிமிஷம் வரையில். பின் ௫-நிமிஷம் நிஷ்டையிலிருக்கவேண்டும். இப்படியே இடதுநாசியினாலும் பழகவேண்டும். பின் இவ்வாறே இரண்டுநாடிகளாலும் அப்பியசிக்கவேண்டும்." என்பதான இஃது ஒரு நவீனகிரந்தத்தில் எழுதப்பட்டிருப்பதோடு சிலநவீனரால் அப்பியசிக்கப்பட்டும்வருகிறது.

இது பிராசீன நவீன சாஸ்திரங்கட்கும் யுக்தி அநுபவங்கட்கும் விரோதமாகக்காணப்படுகின்றது. இதனை ஆரம்பிப்பவர்கட்கு அநேக வியாதிகள்வரும்; விடாது ஆரம்பிக்கவேண்டுமென்று அந்நூலிலேயே எழுதப்பட்டிருப்பதோடு சிலர் வியாதியினால் துன்புறுதலும் காணப்படுகின்றது. அதனாற் சித்திபெற்றோரையும் கண்டிலேம். அது யுக்திக்கும் விரோதமாதலை ஓர்சிறிது காட்டுவாம்:—பூரித்து வாயுவை விழுங்கும்போது, அது உணவுசெல்லும்நாடியின்வழியாய் வயிற்றிற்போய்ச்சேரும். அதனால் இரைப்பைகுடல்முதலியவைகளில் வாயு தங்கும். ௫-எண்ணிக்கைவரையிலும் இன்னது செய்கிறதென்று சொல்லப்படாதபோதுகும்பகஞ்செய்வதெனக்கொள்ளலாமெனின், அதன்பின் கும்பகஞ்செய்தெனச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது; அதற்கு அளவும்சொல்லப்படவில்லை.நாலங்குலஅளவு சுவாசத்தினை வெளியில்விடுவதனால் இரேசகவாயிலாக உள்ளிருக்கும் மலினங்களெல்லாம் வெளியாவதற்கிடமில்லை. நாலங்குலஅளவு சுவாசத்தினைமீண்டும்உள்ளே இழுத்தலால் வெளியிலுள்ள சுத்தவாயுவின் (ஆக்ஸிஜன்) அம்சம் செவ்வையாய்க்கிரகிக்கப்படாமையோடு, பூரித்தவாயு நாலங்குலத்திற்குக்கீழ்ச் செல்லாமையால் சுவாசாசயத்திற்சென்று இரக்தத்தினைச் சுத்திசெய்யும் வேலையும் அதற்கில்லாமற்போகின்றது. இதனால் இரக்தக்கெடுதியும், ஜீர்ணக்குறைவும், தேகஅயர்ச்சிபலஹீன முதலியனவும், பலவியாதிகளும்வருமென்பது நமது சாஸ்திரங்களின்படியும் தற்கால ஆங்கிலசாஸ்திரங்களின்படியும் துணியப்பட்டதேயாம். நிற்க: இடையில் ஐந்துநிமிஷம்வரையில் நிஷ்டையிலிருக்கும்படி விதிக்கப்பட்டுளது. ௫-நிமிஷநேரம் நிஷ்டையிலிருக்கக்கூடிய ஆற்றலுடைய இராஜயோகிக்குப் பிராணயாமம் செய்யவேண்டிய ஆவசியகமெதுவுமில்லை. அவ்வாறு செய்வோரும் கண்மூடியிருப்பதைத்தவிர, சித்தசங்கற்பமின்றியிருப்பதாகத்தெரியவில்லை. ஆதலால் இத்தகைய நவீன அப்பியாசங்களை அத்தகைய ஆசிரியர்களையடுத்துப்பழகஎத்தனியாமல் பிராசீன சாஸ்திரத்தேர்ச்சியுள்ளவர்களும், சம்பிரதாயப்படிக்கேட்டு அநுஷ்டித்துள்ளவர்களுமான அநுபவமுள்ள பெரியோர்பாற் கேட்டுப்பழகுவதே உசிதமாம்.

(௩.) சீகாரவுச்சாரத்தோடு வாயினால் பிராணவாயுவினை வெளியில் இரேசித்தலைச்செய்தலும் நவீனர் கொள்கையாம். இதுவும்மேற்கூறிய யுக்தியநுபவங்கட்கு விரோதமாவதோடு வாயினால் எப்போதும்வாயுவை வெளிவிடலாகாது என்னும் சாஸ்திரங்கட்கும்விரோதமாம்.

(௪.) புசுண்டர்யோகத்திற்கூறிய உள்வெளிரேசகபூரககும்பகங்கட்கு வேறாகச் சரீரத்தினுள்ளேயே ஓர்வகையான உள்ரேசகம், உட்பூரகம், உட்கும்பகமென்பவற்றைச் செய்யும்படி சிலர் உபதேசிக்

கிறார்கள். அவர்களது மனோராச்சியமாத்திரமான இவ்வப்பியாசம் எவ்வாறு செய்யக்கூடியதாகுமோ தெரியாது. சாஸ்திரயுக்திகட்கெட்டாததாயுமிருக்கிறது. அவர்களும் கேட்பதற்குச்சரியான விடை தருகிறதில்லை. அதனால் அவர்கள் யாதேனுமோர் பிரயோஜனமடைந்திருப்பதாகவும் தெரியவில்லை. மற்றும் சில நவீனர் பிராசீனக்கொள்கைகளைவிட்டுத்தத்தமக்கு வேண்டியவாறே உபதேசிக்கின்றனர். அவையாவும்விரிவஞ்சிவிடுக்கப்பட்டன. இவ்விஷயங்களை எழுதவேண்டியது அநாவசியகமாயினும், ஏதோ சுலபமான வழியென்றும் அநுபவவகையென்றும் எண்ணிச்சிலர் அப்பியசித்து, ஞானபாத்திரமான இவ்வரிய சரீரத்தினைக்கெடுத்துவிடாதிருக்குமாறு அநுதாபத்தோடு பிரசங்க சங்கதியாலெழுத நேர்ந்தது.

பிராணாயாமபலன்.

இனி ஈசுவரன் *சர்வஞ்ஞரிஷிகள்முதலியோராற்சொல்லப்பட்டுள்ள பிராசீன விதியின்படி பிராணாயாமஞ்செய்பவர்கட்குண்டாகும் பயன்கள் இவையெனக்கூறப்படுகின்றன:—

பன்னிரண்டுமாத்திரையளவினதாகிய கநிஷ்டப்பிராணாயாமத்தால் வியாதியும் பாவங்களும் கெடும். இருபத்துநான்குமாத்திரையளவினதாகிய மத்தியமப்பிராணாயாமத்தினால் பெருத்தவியாதிகளும் மிகுந்தபாவங்களும் நசிக்கும். முப்பத்திரண்டுமாத்திரையளவினதாகியஉத்தமப்பிராணாயாமத்தினால்இந்திரியங்களின் படுத்துவமும்,

---

*இக்காலத்தில் கலியின் கொடுமையால் அநேகர் தங்கள் மனத்திற்குத்தோற்றியவாறும் வாக்கில்வந்தவாறுமாக அநேகநூல்களைப்பாடி, அகஸ்தியர், உரோமரிஷி, கொங்கணர், பதஞ்சலியார் முதலியமகரிஷிகளின் பெயர்களைவைத்து வெளிப்படுத்தியிருக்கின்றனர். அவை செய்யுட்பொருத்தமும் சொற்பொருத்தமும் பொருட்பொருத்தமுமில்லாதனவாய், எவ்விஷயத்தையாவது தெளிவாய்க் கூறுவனவாகத்தெரியவில்லை. அவற்றைச்சிலர் அகஸ்தியர்முதலியோர்வாக்கென்று நம்புகிறார்கள். சர்வஞ்ஞர்களாகியரிஷிகள் சித்தர் இவ்விததரித்திரப்பாட்டுக்களையும் நூல்களையும் செய்வார்களாவென்றும் யோசிக்கிறதில்லை. இவ்வாறு கலியிற்செய்வார்கள் என்பதற்குப் பிரமாணமான ஸ்ரீநந்திகேசுவரர்வாக்கியமுள. அவை:—

"தட்டுதலா மெதற்காகப் பலித்தால் யாவுஞ்
சங்கரனே யாமவர்க்கு மகிமை யேது
இட்டனே யதிலுமே சிலரு ரைத்த
விரேகையிலே சிறிதுசிறி தாக நிற்கும்
ஒட்டியதைப் பாமரர்சேர்த் துரைப்பார் பேரு
முரோமரகஸ் தியரம்மை சிவனு லென்பார்
இட்டமாய்த் தமிழ்முனியிவ் வாறு செய்யுள்
செப்புவா ராயென்ற தனைநோக் காரே. (௧)

புத்தியின் தெளிவும், முக்காலவுணர்ச்சியும், மனதின் ஸ்வாதீனத்துவமுமுண்டாகும்.

பிராணுயாமத்தால் சர்வபாவமும் க்ஷயமாதலால் வைராக்கியமும் புத்தியின் சாத்விகபரிணுமமுமுண்டாகும். அதனுல் சம்ஸாரகாரணமான கிலேசரூபகர்மமாகிய ஆவரணம் (புத்தித்தெளிவாகிய பிரகாசத்தின்மறைப்பு) க்ஷயமாகின்றது. தோஷம்நீங்கவே சித்தம்தாரணையில் சமர்த்தமாகிறது. அதனுல் பிரத்தியக்ஜோதியில் சித்தம் நிலைபெறும். மற்றும் மனோஜவத்வம் (மனோவேகத்தன்மை), பலிதாதி (நரைமுதலியவற்றின்) நாசம், தீர்க்கஜீவனமுதலியனவு முண்டாம்.

கேவலகும்பகத்தின் திடாப்பியாசத்தால் மூலாக்கினி விருத்தியாகிக் குண்டலிசக்தியினைவிழிப்பிக்கும். விழிப்படைந்தபோது, அது பிராணமனதுகளுடன் மேருதண்ட மெனப்படும் முதுகெலும்பினுள் மூலாதாரமுதல் சிரசுபரியந்தம் ஊடுருவிச்செல்லுவதான சுழுமுனைநாடியினுட் பிரவேசித்துப் பிடரிவழியாகப் பிரமரந்திரஸ்தானத்தினைப்பொருந்தும். அங்குப் பிரஹ்மசாக்ஷாத்காரத்தால்நிஜாநந்தாபிவியக்தியுண்டாகும். இதனைப் பச்சிமமார்க்கம் (பிடரிவழி) என்று கூறுவர்.

இவ்வாறன்றி, பிராணுயாமத்தால் எட்டுதளமுடையதாய் அதோமுகமாயிருக்கும் *இருதயகமலத்தினை ஊர்த்துவமுகமாக்கி, அங்கு மனதைநிறுத்துவதுமுண்டு. அக்கமலமத்தியில் சூரியமண்டல

நோக்காரே யாயுள்வே தப்ப குப்பு
 நடங்காத தத்தாத்தி ரிப்பே ரான
பாக்கியமா ரிஷிபுகன்ற மந்திர சாஸ்திரப்
 பகுப்பிலுமே சிறிதுளது வதையும் பூவோர்
ஏக்கமுற நிறைப்பார்நாய் பேயைப் போல
 வியம்பிநிற்குங் கவிகளைநம் பிடவொண் ணுது
பூக்கவே யருட்கவிக ளெதுசொன் னுலும்
 பொய்யுருக் கலைமகளி ணுணை பாரே. (உ)
பாரின்கண் கலிவிந்தை யநேக மாறும்
 பழையநூ லிறக்குமா ணுலு மப்பா
ஊரிலையா யிரத்தினூ ருண்டு தாண்ட
 வுண்மைநூற் பலகிளம்பு மீச ணுணை
சாரவிந்த நூலைப்பொய் யென்கு மூடர்
 சதாநரகே புக்குழல் வாரன் பாகச்
சீரெண்ணிப் பாடுவோர் சேய்சம் பத்துஞ்
 சிவலோக மடைவார்சத் தியம்பா ரீதே.''-என்பனவாம். (௩)

---

*இவ்விருதயதாமரையினைச் சர்வதத்துவவடிவமாகச்சிலர் கூறுவர். உந்தியினின்றுதோன்றி எண்விரலளவினதாயுள்ளநாளம் நிலம்(பிருதிவி) முதலாகிய இருபத்துநான்கு தத்துவமாம். வித்தியாதத்துவம் ஏழும் சுத்தவித்தை ஒன்றுமாகிய எட்டும் இருதயகமலத்தின் எட்டுஇதழ்களாம். ஈசுவர

மும், ஜாக்கிராவஸ்தாஸ்தானமும், அகாராக்ஷரமும்; அதற்குமேல் சந்திரமண்டலமும், ஸ்வப்னஸ்தானமும், உகாராக்ஷரமும்; அதற்கு மேல் அக்னிமண்டலமும், சுழுத்திஸ்தானமும், மகாராக்ஷரமும்; அதற்குமேல் பரவியோமஸ்வரூபமும், துரியாவஸ்தையும், பிரஹ்மநாதமெனப்படும் அர்த்தமாத்திரையும் இருக்கின்றன. தாமரையின் கர்ணிகையில் ஊர்த்துவமுகப்பிரஹ்மநாடியிருக்கின்றது. அது சூரியாதிமண்டலங்களின் மத்தியில் பிரவேசிக்கிறது. அதற்குமேல்போய்க் கொண்டிருக்கிறது சுழுமுனைநாடி. அது வெளியிலுள்ள சூரியமண்டலங்களைத்தாண்டிப்போகிறது. அதுவே மனதின் சயானஸ்தானமாம். அங்கு மனதுநிறுத்தப்பட்டபோது உன்மனீபாவத்தை யடைகின்றது. அப்போது பிரத்தியகபின்னபிரஹ்மசாக்ஷாத்காரமுண்டாம். அப்பிரஹ்மாநந்தஸ்வரூபத்தில் சித்தம் இலயமாய்விடும். இது பூர்வ(முன்)மார்க்கமெனப்படும்.

இதனாற்றான் பஞ்சசிகாசாரியார் "பிராணாயாமத்தின் வேறான உயர்ந்த தபசில்லை. அதனால் சித்தசுத்திவாயிலாக ஞானப்பிரகாசமுண்டாம்" என்றனர். ஸ்மிருதிகளிலும், பிராணாயாமம் எல்லாப்பாபங்கட்கும் பிராயச்சித்தமாகவிதிக்கப்பட்டுளது. ஏனெனின், அதுமுக்கரணதோஷங்களையும் நீக்கும். சர்வப்பிராயச்சித்தங்களினும் இது உயர்ந்ததாம்; மற்றப்பிராயச்சித்தங்கள் சரீரத்தினையும் இந்திரியங்களையும் சுத்தமாக்கும். இப்பிராணாயாமமோ மனதை நேரேசுத்தப்படுத்துமியல்பினது; ஈசுவர சாக்ஷாத்காரத்தையும் உண்டுபண்ணும். இதுபற்றியே, இதனைச் சந்தியாவந்தனத்திலும் அநுஷ்டிக்கும்படி விதித்ததாம்.

இவ்விரகசியங்களை யறியாமையால் இக்காலத்தினர் பிராணாயாமத்தினை அலக்ஷியம் செய்கின்றனர். (௫௫)

௫. பிரத்தியாகாரம்.

(அ-கை) பிராணாயாமம் சித்தித்தபின் அப்பியசிக்கவேண்டிய பிரத்தியாகாரத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

புலன்வழி யோடும் பொறியினை யீர்த்தொரு
நிலையினிற் சேர்த்தல் பிரத்தியா காரமாம். ‖ ௫௬ ‖

(சூ-ம்) சப்தாதிவிஷயங்களின் வழியில் பழக்கமிகுதியால் இயல்பாய் ஓடாநின்ற சுரோத்திராதி இந்திரியங்களை அவ்விஷயங்களிற்

தத்துவம் சதாசிவதத்துவமிரண்டும் அறுபத்துநான்குகலை யெனப்படும் கேசரமாம். சத்திதத்துவம் அக்கேசரங்களின் நடுவிலிருக்கும் கர்ணிகையாம்(பொகுட்டாம்). நாதமாகிய சிவதத்துவம் பொகுட்டனுள்ளிருக்கும் ஐம்பத்தொருபீஜவடிவமாம். இவ்வாறு முப்பத்தாறு தத்துவவடிவமாம். அவ்விருதயதாமரையாகிய ஆசனத்தில் சிவனது சக்தி நிலைபெறும் என்பதாம்.

செல்லவிடாது, பிரயத்தினத்தால் வலிந்திழுத்துத் தாரணைசெய்ய, உத்தேசித்துள்ள ஓர் ஆசிரயத்தில் பொருந்தச்செய்தல் பிரத்தியாகாரமாம். (எ-று)

பிராணன்நிரோதிக்கப்படினும், இந்திரியங்கள் சலிக்குமாயின், அதனால் மனம்சலிக்கும். சலிக்கவே, பிராணசலனமுமுண்டாய்விடும். ஆதலால் அவ்விந்திரியங்களை அடக்கவேண்டியது ஆவசியகமாம். அவற்றைவலிந்திழுத்து அடக்குவதைவிட அவைகள் செல்லுமிடங்களான சப்தாதிவிஷயங்களெல்லாவற்றையும் விசாரத்தால் பிரஹ்மசொரூபமாகக்காட்டும்பக்ஷத்தில், அவைதாமே அவற்றிற்செல்லாது திரும்பிவிடும். ஆதலால் இப்பிரத்தியாகாரயுக்தி சிறந்ததாகச்சுருதிகளாலும் வித்துவான்களாலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளதாம். இப்பிரத்தியாகாரத்தால் இந்திரியவாயிலாகச்செல்லும் விருத்திகளெல்லாம் அடங்கி, ஒருங்கேசேர்ந்து, அந்தர்முகமாகி, மனது விகாரமின்றியதாய்த்தாரணைசெய்யச் சாமர்த்தியமுடையதாகும்படி செய்விக்கும். ()

௬. தாரணை.

(அ-கை) பிரத்தியாகாரத்தால் இந்திரியங்கள் சுவாதீனமானபின் அப்பியசித்தற்குரிய தாரணையினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

பற்பல விடயம் பற்றுறு மனத்தினை
யொன்றினி னிறுத்து மதுவே தாரணை. ||௩௭||

(சூ-ம்) பிரத்தியாகாரஞ்செய்யப்பட்டபோதும், பூர்வம்இந்திரியவாயிலாகக் கிரகிக்கப்பட்டுள்ள வாசனாபலத்தினால் ஒருக்ஷணத்திற்குள் அநேகவிஷயங்களைச்சங்கற்பிக்கும் மனத்தினை அவ்வாறு பரவாதிருக்குமாறு, தான் தியானஞ்செய்தற்குரியதாகக்கொண்டிருக்கும் ஒரு வஸ்துவில் நிற்கவைத்தலே தாரணையாகும்.(எ-று) (௩௭)

தாரணாபேதம்.

(அ-கை) அத்தாரணை எத்தனைவகையாகுமெனக் கூறப்படுகின்றது:-

அஃதுஉம்,

பற்றுறு நிலையாற் பலவா குமமே. ||௩௮||

(சூ-ம்) அத்தாரணையும் ஆலம்பனம்செய்யப்படும் ஸ்தானங்களின்பேதத்தால் பலவகையாகும். (எ-று)

அவற்றுட்சிலவருமாறு:—௧. தேகநடுவிலிருக்கும் ஆகாசத்தில் வெளியாகாசத்தினையும், பிராணவாயுவில் வெளிவாயுவினையும், உதராக்கினியில் வெளியக்கினியையும், சரீரத்திலுள்ள ஜலாம்சத்தில் வெளிஜலத்தினையும், பிருதிவிபாகத்தில் பிருதிவியையும் மனதினால் தாரணை செய்யவேண்டும். இவற்றிற்கு ஹ. ய. ர. வ. ல. என்னும்

மந்திரங்களைக்கிரமமாக உச்சரிக்கவேண்டும்.

உ. பாதமுதல்முழந்தாள்பரியந்தமான பிருதிவிஸ்தானத்திலும், முழந்தாள்முதல் பாயுபரியந்தமான அப்புஸ்தானத்திலும், பாயுமுதல் இருதயபரியந்தமான அக்கினிஸ்தானத்திலும், இருதயமுதல் புருவநடு பரியந்தமான வாயுஸ்தானத்திலும், புருவநடுமுதல் சிரசுபரியந்தமான ஆகாசஸ்தானத்திலும் அவ்வப்பூதங்களை அவற்றின்வடிவம் நிறம் பீஜமுதலியவற்றோடு பாவித்து, அவற்றில் பிராணவாயுவினை ஆரோபித்து, அப்பூதங்களின் அதிஷ்டானதெய்வங்களான பிரஹ்மாமுதல் சதாசிவபரியந்தமான மூர்த்திகளைக்கிரமமாக அந்தந்தஸ்தானங்களில் பாவித்துமனதைநிறுத்தவேண்டும். இது பஞ்சதாரணையாம்.

ங. புருஷனிடத்தில் எல்லாவற்றையும் நடத்தும்போதாநந்தவடிவசிவத்தினைப் புத்திமான் தினமும் சகலபாபங்களும் நீங்கும்பொருட்டுத்தாரணைசெய்யவேண்டும்.

ச. பிரஹ்மாதிகாரியவடிவங்களைத் தத்தம்காரணத்தில் ஒடுக்கி, எல்லாவற்றிற்குங்காரணமான அவ்வியக்தமும், நிரூபிக்கமுடியாததுமான அசேதனத்தினைப் பிரணவத்தால் சாக்ஷாத்சம்பூர்ணமான ஆத்மாவினிடத்தில் தாரணைசெய்யவேண்டும்.

ரு. ஆத்மாவினிடத்தில் இந்திரியங்களை மனதோடு ஆத்மாவிற்பொருத்துதலாகிய தாரணையைச்செய்யவேண்டும்.

சா. காற்பெருவிரல், குதி, முழந்தாள், தொடை, மூலாதாரம், இலிங்கம், நாபி, இருதயம், கழுத்து, கண்டம், நா, நாசி, புருவநடு, தலை, உச்சி, துவாதசாந்தம்(உச்சிக்குழி)என்னும் கசா-ஆதாரங்களில் தனித்தனியே பிராணனோடு மனதைநிறுத்துதலும்* தாரணையாம்.

எ. பாதாங்குஷ்டம், நாபி, நாசிநுனி முதலிய பலவிடங்களில் தனித்தனிதாரணைசெய்யவேண்டுமென்பது முதலியமற்றும் அநேகவித தாரணைகளும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இவையாவும் பலவியாதிகளைக்கெடுத்தற்கும் பலசித்திகளைப்பெறுவதற்கும் ஏதுவாகச் சொல்லப்பட்டனவாம். சித்தத்தின் ஏகாக்கிரவாயிலாகச் சமாதிலாபத்தினைவிரும்புவோன் சகுணப்பிரஹ்மத்திலாவது நிர்க்குணப்பிரஹ்மத்திலாவது மனதினை நிறுத்தும் தாரணையைச் செய்வதுதான் உசிதம்.

தாரணைசெய்வோனது மனதிற்கு எதைப்பார்த்தாலும் அதுதாரணைசெய்யப்படும்வஸ்துவடிவாகத்தோற்றுமாயின், அப்போதுதான் தாரணைமுற்றுப்பெற்றதென அறியத்தக்கதாம்.

தாரணையால் மனதிற்கு ஸ்தைரியமும் (ஸ்திரத்தன்மையும்) தைரியமுமுண்டாகும். (ங-அ)

* இப்பதினாறு ஆதாரங்களிலும் தாரணைசெய்வதின்பயனைத் தனித்தனியாகச் சிவயோகப்பிரதீபிகை கூறுகின்றது.

எ. தியானம்.

(அ-கை) தாரணையினால்மனது ஒருவஸ்துவில் நிலைக்கப்பெற்ற பின், அநுஷ்டிக்கத்தக்க தியானத்தினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

பற்றிய நிலையினிற் பரவா தொருங்கே
தொடர்ந்து நிற்றலே தூய்மனத் தியானமாம். ||௬௬||

(சூ-ம்) விருத்திகள் பலவிதமாகப்பரவாது ஒன்றுபட்டுத்தாரணைசெய்யப்பட்ட ஆசிரயமாகிய வஸ்துவினிடத்தில் இடையின்றித் தொடர்பாகநிற்றல் எதுவோ அது பரிசுத்தமானமனதின் தியானமாகும். (எ-று)

தியேய(தியானிக்கப்படும்)வஸ்துவிற் கந்நியமான வஸ்துவின் வடிவமாகாமல் சித்தமானது இடைவிடாதுதொடர்ச்சியாக ஆற்றின் பிரவாகம்போலத் தியேயவஸ்துவினைச் சிந்தித்துக்கொண்டிருத்தல் தியானமென்பது கருத்தாம். அந்தத் தியானமும் அவரவர்கள் இயல்பிற்கேற்றபடி தியேயபேதத்தால் பலவகைப்படும். அவையாவும் சித்தியை உத்தேசித்துச் செய்யப்படுவனவாம்.

சமாதி சித்திக்கு ஏதுவான தியானமோ சகுணம் நிர்க்குணமென இருவகைப்படும். அவற்றுள், சகுணத்தியானமானது இருதயகமலத்திலாவது புருவநடுவிலாது துவாதசாந்தத்திலாவது தனக்கிஷ்டமான தேவதையின் மூர்த்தியினை(வடிவத்தினை)க்குருவினுலுபதேசிக்கப்பட்டலக்ஷணத்தோடு அந்நியபாவமாகவேனும் அநந்நியபாவமாகவேனும் தியானித்தல், விராட்டு விசுவரூபமாகத்தியானித்தல், இரணியகர்பவடிவமாகத்தியானித்தல் என்றும், ஷடாதாரங்களில் வாயுவோடு மனதைச்செலுத்தி அவ்வாதாராதிஷ்டிதமூர்த்திகளைத் தியானித்தலென்றும் பல்வகைப்படும்.

ஆத்மயாதார்த்தத்தன்மையென்னும் நிர்க்குணத்தியானமோ, சத்தியமும், பரப்பிரஹ்மமும், சகலசம்சாரத்திற்கும் மருந்தும், ஊர்த்துவரேதசுடையவரும், விரூபாக்ஷரும், விசுவரூபரும், யோகீசுவரருமாகிய மகேசுவரனை அவரே நானென்று ஆதரவோடு தியானித்தலும்; அசலமும், நித்தியமும், ஆதிமத்தியாந்தமில்லாததும், அஸ்தூலமும், ஆகாயமல்லாததும், பரிசிக்கப்படாததும், பார்க்கப்படாததும், இரஸகந்தமில்லாததும், பிரமாணங்களாலறியப்படாததும், உவமிக்கப்படாததும், தியேயாதீதமும், சச்சிதாநந்தவடிவமுமான ஆத்மாவாகிய பிரஹ்மத்தினை(அதுவே)நானென்று தியானித்தலும்; ஓர் பரமாத்வைதபாவமிருக்கின்றது. அதுவே ஆத்மாவென்னும் நிச்சயத்தால் எப்படியெப்படி மனதெழும்புகின்றதோ, அவ்வெல்லாவற்றையும் ஸ்வரூபமாகவே பாவித்தலுமாகவேறுபடும்.

இவ்விருவகையுள் முன்னர் சகுணமும் பின்னர் நிர்க்குணமும் அப்பியசிக்கத்தக்கனவாம். அதிலும் முன்னர் மனது நிலைத்தற்பொருட்டு †ஸ்தூலத்தினைத்தியானித்து, அதில் நிலைத்தபின், அதைவிட சூக்ஷ்மத்தினையும்,பின் அதைவிடச்சூக்ஷ்மத்தினையும் தியானிக்கவேண்டும். அவ்வாறில்லையாயின், மனது தியானத்தில் நிலைபெறாது விக்ஷேபப்படும். அநுபவமுள்ள குருமுகமாகக்கேட்டு அப்பியசிக்கும் பக்ஷத்தில், ஒருமூர்த்தித்தியானமே கிரமக்கிரமமாக அப்பியசிக்கப்பட்டபோது *நிர்க்குணத்தியானமாக முடியும். இஃதறியாதார் சகுணத்தினைச்சிலகாலம் அப்பியசித்துப்பின் அதனைவிட்டு நிர்க்குணத்தினை அப்பியசிக்கவேண்டுமென்பர்.

இப்படிக்கிரமமாக அப்பியசிக்கும் புருஷனுக்குச்சமாதிசித்தி வாயிலாக விரைவில்வேதாந்தவிஞ்ஞானமுண்டாகும்; சம்சயமில்லை.

ஆறாதாரம்.

ஆறாதாரங்களும் அவற்றில் தியானஞ்செய்யும் கிரமமும் சுருக்கமாய்க் கூறப்படுகின்றன:-

மூலாதாரம்.

க. குதத்தில் அதாவது குதத்துவாரத்திற்கு இரண்டுவிரலளவிற்குமேலுள்ள யோனிஸ்தானத்திலிருப்பது ¶மூலாதாரசக்கரமாம். இதன்வடிவம் யானைத்துதிக்கைபோன்றிருக்கும். இதுமுக்கோணவடிவமாய் வஶஷஸ என்னும் நான்குவர்ணங்களோடுகூடிய இரக்தநிறமான நான்கிதழ்களையுடையதாயிருக்கின்றது. (இரண்டு இதழ்களாற்குவியும் இரண்டு இதழ்களால்விரியும்.) இதில் கணேசன்வசிக்கிறார். இங்குப் பிராணாயாமாப்பியாசத்தேர்ச்சியுடையவன் பிராண

---

†ஸ்தூலசூக்ஷ்மநாதங்களைத்தியானித்தலுமுண்டு. அதன்கிரமத்தினை ஹடயோகப்பிரதீபிகையிற் காண்க.

* இதனை ஸ்ரீகணேசகீதையின் விருத்தியுரையில் தெளிவாய்க் காணலாம்.

¶இதுமூலமாகிய குதஸ்தானத்தில் சர்வாதாரவடிவமாயிருத்தலால், மூலாதாரமெனப்படுகின்றது. இங்குள்ள நான்குதளத்தின் பிந்துக்களும் ஜகத்தின் நிர்மாணத்திற்கு ஏதுக்களாகும் மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தமெனப்படும்பிரகிருதிவடிவினவாமென்பது சர்வயோகசாஸ்திரப்பிரசித்தம்.

மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆஜ்ஞை, பிரஹ்மரந்திரமென்னும் ஏழிற்கும்முறையே சித்தி சரஸ்வதி இலக்ஷ்மி கௌரி பிராணசக்தி ஞானசக்தி சித்தசக்தி யென்பவற்றோடுகூடிய கணேசன் பிரஹ்மா விஷ்ணு ருத்திரன் ஜீவன் குரு பரமாத்மா என்னுமிவரை உரியவராகப்பாவித்துக்கிரமமாக ௬00, ௬000, ௬000, ௬000, ௧000, ௧000, ௧000 ஜபம் தனித்தனி நிவேதிக்கும்படியாகவும் சிலநூல்கள் கூறுகின்றன.

ளோடுகூடியமனதினாலும், அஃதில்லாதவன் கேவலம் மனதினாலும் ஹ்ரீம் பீஜத்தோடுசக்தியாகிய வல்லபையினையும், ஓம் பீஜத்தோடு கணேசனையும் பாவித்து, ௬௦௦-அஜபாஜபத்தோடு(ஸோஹம் பாவனையோடு)தியானம்செய்யவேண்டும். அதாவது ௬௦௦-சுவாசம் விடப்படும் காலமாகிய ௪௦-நிமிஷம்(மினிட்டு)வரையில் மனதைநிறுத்தவேண்டும்.

இவ்வாறு தியானம்செய்தலால் சரீரத்திற் காந்தியும் பலமும் விருத்தியாகும்.

சுவாதிஷ்டானம்.

௨. இலிங்கமூலத்திலுள்ள மூத்திராசயஸ்தானம் *சுவாதிஷ்டானசக்கரமெனப்படும். இச்சக்கரத்தில் அண்டகோசஸ்தானவீரியம், இரஜஸ்தானஇலிங்கம், பகம், கர்ப்பாசயமென்பன பொருந்துகின்றன. இச்சக்கரகமலம் நாற்கோணவடிவமாய் ப ஹ ஊ ய ர ல என்னும் ஆறுவர்ணங்களுள்ள பொன்னிறமான ஆறிதழ்களுடையதாயிருக்கின்றது. இதில் சர்வ உற்பத்திஹேதுக்களும்பொருந்தியிருத்தலால், இது பிரஹ்மாவின் ஸ்தானமாம். வம் பீஜத்தோடு சரஸ்வதியினையும், ந்ம் பீஜத்தோடு பிரஹ்மாவினையும்பாவித்து, ௬௦௦௦ ஜபத்தோடு தியானஞ்செய்யவேண்டும். அதாவது ௬-மணி ௪௦-மினிட்டுவரையில் தியானிக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு தியானஞ்செய்தலால்வீரியம் புஷ்டியாகும்; காமம் ஜயிக்கப்படும்.

மணிபூரகம்.

௩. நாபிகமலம் †மணிபூரகசக்கரமாம். இது அர்த்தசந்திரவடிவமாய் ட ட ண த த த த ந ப ப என்னும் பத்துவர்ணங்களுள்ள மேக(நீல)நிறமான பத்து தளங்களுடையது. இங்குச்சிறுகுடல்களும், இதன் சிறிது மேற்புறமான வயிற்றில் மூத்திரகோசம் கல்லீரல் மண்ணீரல்களும் பொருந்துவதால் இச்சக்கரம் சரீரபோஷணைக்கேதுவாகின்றது. ஆதலால் இது விஷ்ணுவின் ஸ்தானமாம். இங்கு ஸ்ரீம் பீஜத்தோடு

---

*சுவயம் (தானாக) அதிஷ்டித்துக்கிரந்தியினைச்செய்து நிற்றலால் சுவாதிஷ்டானமெனப்படும். அல்லது சுவ எனப்படும் பரலிங்கத்தினை அதிஷ்டானமாகவுடைமையால் சுவாதிஷ்டானமெனப்படும்.

இவ்வாதாரத்தின் ஆறுதளங்களிலுள்ள பிந்துக்கள் ஆறும் காமக்குரோதலோபமோகமதமாற்சரியவடிவினவாம். இதனாற்றான் அவற்றைஸம்ஹாரதிபிந்து வென்பர். இவ்வாறேமற்றைய ஆதாரத்துள்ள பிந்துக்கட்கும் புத்தியாற் பொருத்திக்காண்க.

†இந்தஸ்தானத்தினை மணிகளால் பூரிக்கின்றது. அதனால் இந்த இடம் மணிபூரகமெனப்படும். மணிபோல் விரிந்திருத்தலால் மணிபத்மம் என்றும் சொல்லப்படும்.

இவ்விருவகையுள் முன்னர் சகுணமும் பின்னர் நிர்க்குணமும் அப்பியசிக்கத்தக்கனவாம். அதிலும் முன்னர் மனது நிலைத்தற்பொருட்டு †ஸ்தூலத்தினைத்தியானித்து, அதில் நிலைத்தபின், அதைவிட சூக்ஷ்மத்தினையும்,பின் அதைவிடச்சூக்ஷ்மத்தினையும் தியானிக்கவேண்டும். அவ்வாறில்லையாயின், மனது தியானத்தில் நிலைபெறாது விக்ஷேபப்படும். அநுபவமுள்ள குருமுகமாகக்கேட்டு அப்பியசிக்கும் பக்ஷத்தில், ஒருமூர்த்தித்தியானமே கிரமக்கிரமமாக அப்பியசிக்கப்பட்டபோது *நிர்க்குணத்தியானமாக முடியும். இஃதறியாதார் சகுணத்தினைச்சிலகாலம் அப்பியசித்துப்பின் அதனைவிட்டு நிர்க்குணத்தினை அப்பியசிக்கவேண்டுமென்பர்.

இப்படிக்கிரமமாக அப்பியசிக்கும் புருஷனுக்குச்சமாதிசித்திவாயிலாக விரைவில் வேதாந்தவிஞ்ஞானமுண்டாகும்; சம்சயமில்லை.

ஆறுதாரம்.

ஆறுதாரங்களும் அவற்றில் தியானஞ்செய்யும் கிரமமும் சுருக்கமாய்க் கூறப்படுகின்றன:—

மூலாதாரம்.

க. குதத்தில் அதாவது குதத்துவாரத்திற்கு இரண்டுவிரலளவிற்குமேலுள்ள யோனிஸ்தானத்திலிருப்பது ¶மூலாதாரசக்கரமாம். இதன்வடிவம் யானைத்துதிக்கைபோன்றிருக்கும். இதுமுக்கோணவடிவமாய் வ ஶ ஷ ஸ என்னும் நான்குவர்ணங்களோடுகூடிய இரக்தநிறமான நான்கிதழ்களையுடையதாயிருக்கின்றது. (இரண்டு இதழ்களாற்குவியும் இரண்டு இதழ்களால்விரியும்.) இதில் கணேசன்வசிக்கிறார். இங்குப் பிராணயாமாப்பியாசத்தேர்ச்சியுடையவன் பிராண

---

† ஸ்தூலசூக்ஷ்மநாதங்களைத்தியானித்தலுமுண்டு. அதன்கிரமத்தினை ஹடயோகப்பிரதீபிகையிற் காண்க.

* இதனை ஸ்ரீகணேசகீதையின் விருத்தியுரையில் தெளிவாய்க் காணலாம்.

¶ இதுமூலமாகிய குதஸ்தானத்தில் சர்வாதாரவடிவமாயிருத்தலால், மூலாதாரமெனப்படுகின்றது. இங்குள்ள நான்குதளத்தின் பிந்துக்களும் ஜகத்தின் நிர்மாணத்திற்கு ஏதுக்களாகும் மனம்,புத்தி,அகங்காரம்,சித்தமெனப்படும்பிரகிருதிவடிவினவாமென்பது சர்வயோகசாஸ்திரப்பிரசித்தம்.

மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆஜ்ஞை,பிரஹ்மரந்திரமென்னும் ஏழிற்கும்முறையே சித்தி சரஸ்வதி இலக்ஷ்மி கௌரி பிராணசக்தி ஞானசக்தி சித்தசக்தி யெண்பவற்றோடுகூடிய கணேசன் பிரஹ்மா விஷ்ணு ருத்திரன் ஜீவன் குரு பரமாத்மா என்னுமிவரை உரியவராகப்பாவித்துக்கிரமமாக சு000, சு000, சு000, சு000, கூ000, க000, க000 ஜபம் தனித்தனி நிவேதிக்கும்படியாகவும் சில நூல்கள் கூறுகின்றன.

னோடுகூடியமனதினுலும், அஃதில்லாதவன் கேவலம் மனதினுலும் ஹ்ரீம் பீஜத்தோடுசக்தியாகிய வல்லபையினையும், ஓம் பீஜத்தோடு கணேசனையும் பாவித்து, சு௦௦-அஜபாஜபத்தோடு(ஸோஹம் பாவனையோடு)தியானம்செய்யவேண்டும். அதாவது சு௦௦-சுவாசம் விடப்படும் காலமாகிய சஂ-நிமிஷம்(மினிட்டு)வரையில் மனதைநிறுத்தவேண்டும்.

இவ்வாறு தியானம்செய்தலால் சரீரத்திற் காந்தியும் பலமும் விருத்தியாகும்.

சுவாதிஷ்டானம்.

உ. இலிங்கமூலத்திலுள்ள மூத்திராசயஸ்தானம் * சுவாதிஷ்டானசக்கரமெனப்படும். இச்சக்கரத்தில் அண்டகோசஸ்தானவீரியம், இராஜஸ்தானஇலிங்கம், பகம், கர்ப்பாசயமென்பன பொருந்துகின்றன. இச்சக்கரகமலம் நாற்கோணவடிவமாய் ப ஹ ஈ ய ர ல என்னும் ஆறுவர்ணங்களுள்ளபொன்னிறமான ஆறிதழ்களுடையதாயிருக்கின்றது. இதில் சர்வ உற்பத்திஹேதுக்களும்பொருந்தியிருத்தலால், இது பிரஹ்மாவின் ஸ்தானமாம். வஂ பீஜத்தோடு சரஸ்வதியினையும், நஂபீஜத்தோடு பிரஹ்மாவினையும்பாவித்து, சு௦௦௦ ஜபத்தோடு தியானஞ்செய்யவேண்டும். அதாவது சு-மணி சஂ-மினிட்டுவரையில் தியானிக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு தியானஞ்செய்தலால்வீரியம் புஷ்டியாகும்; காமம் ஜயிக்கப்படும்.

மணிபூரகம்.

௩. நாபிகமலம் † மணிபூரகசக்கரமாம். இது அர்த்தசந்திரவடிவமாய் ட ட ண த த த த ந ப ப என்னும்பத்துவர்ணங்களுள்ளமேக(நீல)நிறமானபத்து தளங்களுடையது. இங்குச்சிறுகுடல்களும், இதன் சிறிது மேற்புறமான வயிற்றில் மூத்திரகோசம் கல்லீரல் மண்ணீரல்களும்பொருந்துவதால் இச்சக்கரம்சரீரபோஷணைக்கேதுவாகின்றது. ஆதலால் இது விஷ்ணுவின் ஸ்தானமாம். இங்கு ஸ்ரீம் பீஜத்தோடு

* சுவயம் (தானுக) அதிஷ்டித்துக்கிரந்தியினைச்செய்து நிற்றலால் **சுவாதிஷ்டான**மெனப்படும். அல்லது சுவ எனப்படும் பரலிங்கத்தினை அதிஷ்டானமாகவுடைமையால் **சுவாதிஷ்டான**மெனப்படும்.

இவ்வாதாரத்தின் ஆறுதளங்களிலுள்ள பிந்துக்கள் ஆறும் காமக்குரோதலோபமோகமதமாற்சரியவடிவினவாம். இதனுற்றான் அவற்றைஸம்ஹாரதிபிந்து வென்பர். இவ்வாறே மற்றைய ஆதாரத்துள்ள பிந்துக்கட்கும் புத்தியாற் பொருத்திக்காண்க.

† இத்தஸ்தானத்தினை மணிகளால் பூரிக்கின்றது. அதனுல் இந்த இடம் **மணிபூரக**மெனப்படும். மணிபோல் விரிந்திருத்தலால் **மணிபத்மம்** என்றும் சொல்லப்படும்.

இலக்ஷ்மியினையும் ஶ்ரீம் பீஜத்தோடு விஷ்ணுவினையும் பாவித்து, ௬௦௦௦-
ஜபத்தோடு தியானஞ்செய்யவேண்டும்.

இவ்வாறு தியானஞ்செய்தலால் சரீரத்தில் அத்தியந்தம் பல
முண்டாகும்; எல்லாவிதமான ஐசுவரியமும் சித்தியும் யோகியின்வச
த்தனவாம்.

அநாகதம்.

௪. இருதயகமலம் *அநாகதசக்கரமாம். இது முக்கோணவடிவ
மாய் க ங ச ஞ ஜ ஜ ஞ ட ட ண த ட ஓ என்னும் பன்னிரண்டு வர்ணங்
களோடுகூடிய சிந்தூரவர்ணமுள்ள பன்னிரண்டு இதழ்களுடையதா
ம். இங்குப் பக்குவாசயமிருக்கின்றது; சர்வ பதார்த்தங்களும் பஸ்ப
மாக்கப்படுதலால் இது ருத்திரஸ்தானமாம். இங்கு வௌம் பீஜத்தோ
டுகூடிய ருத்திராணி(பார்வதி)யையும் ஹ்ரீம் பீஜத்தோடு ருத்திரனையு
ம் பாவித்து, ௬௦௦௦-ஜபத்தோடு தியானஞ்செய்யவேண்டும்.

இவ்வாறு தியானித்தலால் அநாஹதசப்தத்தின் பிராப்தியும்
பிரேமையும் உண்டாகும்.

விசுத்தி.

௫. இருதயத்திற்குமேல் கண்டபரியந்தமான ஸ்தானம் †விசுத்
தசக்கரமாம். இது அறுகோணவடிவமாய் அ ஆ இ ஈ உ ஊ ரு ரூ
஌ ௡ ஏ ஐ ஓ ஔ அம் அ: என்னும் பதினாறுவர்ணங்களுள்ள
புகைநிறமானபதினாறு இதழ்களுடையதாம். இங்குச்சர்வ அசுத்தங்
களுஞ் சுத்திகரிக்கப்படுதலால் இது மகேசுவரஸ்தானமாம். இதில் க்ஷ்ரீம்
பீஜத்தோடு மகேசுவரியினையும், வாம் பீஜத்தோடு மகேசுவரனையும்
பாவித்து, ௧௦௦௦-ஜபத்தோடு ௧௦௦௦-சுவாசகாலம்வரையில் தியானிக்க
வேண்டும். (௧-நிமிஷத்திற்கு ௧௫-சுவாசமாக ஒருநாளைக்கு) ௨௧௬௦௦
சுவாசமாகும்.

இவ்வாறு தியானித்தலால் தன் சரீரத்தின்பேரில் சாமர்த்திய
முண்டாகும்.

---

*சப்தப்பிரஹ்மமயமான அநாஹதசப்தங்கள் வெளிப்படும் ஸ்தான
மாதலால் **அநாஹத**மெனப்படும். இங்குப்பிராணனும் அபானனும் பந்தக்
கிரமத்தால் ஐக்கியமாதலால் பிராணசஞ்சாரமுள்ள இரக்தாசயமென்னும்
இருதயகமலத்தோடு பக்குவாசயம் அடுத்துப்பொருந்தியிருத்தல்பற்றி ஒ
ன்றோடொன்று மோதுதலால் அநாகதசப்தமுண்டாகின்றது. அது இப்
பக்குவாசயமுள்ள விடத்துண்டாகுதலால் **அநாகதசக்கர**மெனப்படுகின்
றது.

†சுத்தஸ்படிகமொத்திருத்தலின் **விசுத்தி**யெனப்படும். இங்கு ஹம்ஸ
மாகிய பரமாத்மாவினையறியும் ஏதுவால் ஜீவனது விசுத்ததன்மையினை
விரிக்கின்றது. அதனாலும் **விசுத்தசக்கர**மெனப்படும்.

ஆஜ்ஞை.

௬. கண்டத்திற்குமேல் புருவநடுஸ்தானம்* ஆஜ்ஞாசக்கரமாம். இது வட்டவடிவமாய் ஹ க்ஷ என்னும் வர்ணங்களோடுகூடிய வெண்ணிறமான இரண்டு இதழ்களுடையதாம். இங்கு ஆவரணம் நீங்கி ஞானம் பிரகாசித்தலால் சதாசிவஸ்தானமாம். இதில் ஔ௦ பீஜத்தோடுமனோன்மணியையும் ய௦பீஜத்தோடு சதாசிவனையும்பாவித்து, ௬000-ஜபத்தோடு தியானிக்கவேண்டும். இது சூக்ஷ்மரூபமனதின் ஸ்தானமாம்.

இவ்வாறு தியானித்தலால் சமாதியும் கேசரியும் சித்திக்கும்.

இதன்பேரில் சுவேதவர்ணமான ஆயிரமிதழ்க்கமலவடிவ சந்திரமண்டலமிருக்கின்றது. இதில் சிதாநந்தஸ்வரூபபரமசிவன் விளங்குகின்றார். இவர் பக்கத்தில் ஆயிரம்சூரியனொத்ததேஜசுள்ள பிரபோதஸ்வரூபமான அர்த்தசந்திராகாரமான நிர்வாணகலை விளங்குகிறது. இதன் நடுவில் அநேககோடிசூரியசமானதேஜசுள்ள அதிசூக்ஷ்மமான நிர்வாணசக்திவிளங்குகின்றது. இவற்றின் மத்தியில் மனோவாக்குகட்கெட்டாத கேவலயோககம்மியமான சிதாநந்தஸ்வரூபத்தின் பரமான (அதிபர) பரமசிவபதமுளது. இதுவேபரப்பிரஹ்மபதமெனப்படும். ஆறுதாரங்கட்குமேற்பட்டநிலைகள் தியானத்திற்கெட்டாதன வாகலின், கேவல சமாதிமாத்திரத்தில் விளங்கத்தக்கனவாம். (ரு௯)

அ. சமாதி (சவிகற்பகம்).

(அ-கை) தியானத்தின் பரிபாகாவஸ்தையான சமாதியினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:—

கருதும் பொருடனிற் கதியற நிற்றல்
சமாதியா மீது சவிகற் பகமே. ‖ சo ‖

(சூ-ம்) தியானிக்கப்படுகின்றவஸ்துவின்கண் இடைவிடாது பிரவாகவடிவமாகச் சென்றுகொண்டிருக்கும் அந்தக்கரணவிருத்தியின் போக்கு ஒழிய அங்கு நிற்றல் சமாதியாம். இது சவிகற்பகசமாதி யெனப்படும். (எ-று)

---

*ஆஜ் (ஆ) = ஈஷத் அதாவது சிறிது; ஜ்ஞா (ஜ்ஞா) = ஞானம் சாதகர்களுக்கு எதிலுண்டாகிறதோ அது ஆஜ்ஞாசக்கரமாம். இங்குத் தியானிக்கும் புருஷனுக்குச் சர்வபதார்த்தசாக்ஷாத்காரத்தால், 'இவ்வாறு நிகழ்ந்தது, இவ்வாறு நிகழ்கின்றது, இவ்வாறு நிகழு'மென்னும ஞானமுண்டாதலால், இதற்குமேல் உன்னாற்செய்யவேண்டியது இவ்வாறுமென்னும் பரமேசுவரனது ஆஜ்ஞைகலக்கின்றது. அவ்வேதுவால் அது ஆஜ்ஞாசக்கரமா மென்பதுமாம்.

இவ்வாறுதாரங்களின் விரிவை ஹடயோகப்பிரதீபிகையின் குறிப்புரை ஷட்சக்கரநிரூபண முதலியவற்றிற் காண்க.

தியேயவஸ்துவில் சித்தம் அசைவறநிற்றல் சமாதியேயாயினும் இச்சமாதியில் தியாதா (தியானிப்பவன்), தியானம்(சிந்தித்தல்), தியேயம்(தியானிக்கப்படுவது) என்னும் மூன்றன்தோற்றமாகிய விகற்பமிருத்தலால் இது சவிகற்பகமெனப்பட்டது. இது சபீஜசமாதியென்றும், சம்பிரஞ்ஞாதசமாதி யென்றும், அங்கயோகமென்றும், அங்கசமாதியென்றும் கூறப்படும். (௪௦)

நிர்விகற்பகசமாதி.

(அ-கை) அங்கயோகசமாதியின் அவதிவடிவமாகிய நிருவிகற்பகசமாதியினிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது:-

திரிபுடி யொழிந்து தேயமாத் திரமாய் ||௪௧||
நிற்கு மதுவே நிருவிகற் பகமாம்.

(சூ-ம்) அசைவறநின்ற சித்தவிருத்தியானது தியாதா தியானம் தியேய மென்னும் திரிபுடியின்தோற்றம் நீங்கித்தியானிக்கப்படும் வஸ்துமாத்திரமாக நிற்கும்நிலை எதுவோ அது நிர்விகற்பகசமாதியாம். (எ-று)

திரிபுடித்தோற்றமாகிய விகற்பமின்றியதாயிருத்தலின் * இது நிருவிகற்பகமெனப்பட்டது. இதனை நிர்ப்பீஜசமாதியென்றும், அசம்பிரஞ்ஞாதசமாதியென்றும், அங்கிசமாதியென்றும், அங்கியோகமென்றும், சித்தநிரோதமென்றும் கூறுவர். இச்சமாதி ஞானத்தின் சாக்ஷாத்சாதனமாம். என்றாலும் இதன் உத்தரக்ஷணத்தில் பிரஹ்மாத்மைக்கிய ஞானம் பிரகாசித்தலின், இச்சமாதியின் இலக்ஷணத்தினை ஞானஸ்வரூபமாகச்சுருதிகள், "திரிபுடியில்லாத பரமாநந்தசொரூப சுத்தசைதன்னியவடிவமாகிய ஜீவாத்மபரமாத்மஐக்கியாவஸ்தை சமாதியெனப்படும்." என்றும், "நித்தியமும், எல்லாவற்றினிருப்பதும், தோஷமின்றியதும், கூடஸ்தருமான ஆத்மா ஒன்றாயிருந்தும், மாயாமயக்கத்தால்வேறுபடுகின்றது. சொரூபமாகப்பேதப்படுகிறதில்லை. ஆகையால் அத்வைதமொன்றேயுளது; பிரபஞ்சமுமில்லை; சம்சாரமுமில்லை. எப்படி ஆகாயமொன்றே கடாகாயம் மடாகாயமெனப்படுகின்றதோ, அதுபோல்ஆத்மாவொன்றே பிராந்தர்களால் ஜீவாத்மா பரமாத்மாவென இருவகையாகச் சொல்லப்படுகின்றது. 'யான் தேகமல்லன்; பிராணனல்லன்; இந்திரியங்களல்லன்; மனதல்லன்; சாக்ஷிசொரூபமாயிருத்தலால்கேவலசிவமேயான்.' என்னும்

---

*இராஜயோகம், சமாதி, உன்மனி, மனோன்மணி, அமரத்துவம், இலயம், தத்துவம், சூநியாசூநியம், பரமபதம், அமனஸ்கம், அத்வைதம், நிராலம்பம், நிரஞ்சனம், ஜீவன்முக்தி, சகஜம், துரியமெனுமிவை இச்சமாதியின் பரியாயபதங்களாம்.

புத்தியெதுவோ அதுவே இங்குச்சமாதியெனப்படுகின்றது." என்றும், "நானே பரப்பிரஹ்மம் பரப்பிரஹ்மமே நானென்னும் நிலை, சர்வவிருத்தி நிரோதமாகிய சமாதியெனப்படும்." என்றும், "மேலும், கீழும், இடையும் பூர்ணமாகிய சிவசொரூபம் பாரமார்த்திகசமாதியாம்." என்றும் கூறுகின்றன. (சக)

நிருவிகற்பகசமாதியின் பயன்.

(அ-கை) நிருவிகற்பகசமாதியினாலாம்பயன் யாதெனக்கூறப்படுகின்றது:—

இந்நிலை யதனி னிலகிடு மான்ம
வறிவான் மூலவஞ் ஞான மகன்றிட
வேதமில் சிவமே யெஞ்சுவ தாகும். ||சஉ||

(சூ-ம்) இந்நிருவிகற்பகசமாதியாகிய துரியாதீதாவஸ்தையில் சகல விருத்திகளும் நிரோதமாகிய ஏதுவால், எவ்விதமறைப்புமின்றிச் சுவயமாய்ப் பிரகாசியாநின்ற ஆத்மஞானத்தினால் அவ்வான்மாவினைமறைத்துச் சர்வப்பிராந்திமயசம்ஸாரபந்தங்கட்கும் காரணமாயிருந்த அஞ்ஞானமானது ஒழிய, எவ்விதத்துன்பமுமில்லாத நிரதிசயசுகரூபமான பரிபூரணசிவஸ்வரூபமே மிஞ்சுவதாகும். (எ-று)

எல்லாவிருத்திகளும் ஒழிந்தவிடம் *சத்தாசாமானியவடிவமான ஆத்மசொரூபமேயாகலின், அது சமாதிசித்தியின் அடுத்தபிற்கணத்தில் இதரவிருத்திகளால் சுட்டப்படாது சுயம்பிரகாசமாய் விளங்கும். விளங்கவே அதனடுத்தகணத்தில் ஆன்மாவின்நிஜரூபத்தினைத் தெரியாதிருந்த அஞ்ஞானமும், அது காரணமாகவந்த சகலபந்தங்களுமான அநர்த்தங்கள்யாவும் நீங்கும். நீங்கவே, அடுத்தகணத்தில் நிரதிசயசுகரூபமானபரசிவமாம் பிரஹ்மமேமிஞ்சும். இதனையே சர்வதுக்கநிவிருத்திபரமாநந்தப்பிராப்திவடிவ மோக்ஷமென்றும் கைவல்யவடிவ முக்தியென்றும் கூறுவர். இதுவே அட்டாங்கயோகத்தினால் அடையப்படும் பிரயோஜனமாம்.

இந்நிலையை யடைந்தவனே ஜீவன்முக்தனெனப்படுவான். இவ்வாறு நிருவிகற்பகசமாதி ஞானத்திற்கேதுவாதலோடு ஞானத்திற்குப் பின்னும் நிரந்தரப்பிரஹ்மாகாரவிருத்தியின்ஸ்திதியை யுண்டுபண்ணி, நிராவரணபிரஹ்மசுகத்தின் அநுபவவடிவினதாய்த் தேகாதிப்பிரபஞ்சம் தோற்றுதிருக்கும் வடிவினதுமாகும். ஆதலால் இது ஞானத்திற்கு முன் பரோக்ஷவடிவினதும், ஞானத்திற்குப்பின் அபரோக்ஷவடிவினதுமாம் என்பர்.

---

*சத்தாசாமானியத்தின் லக்ஷணத்தினை ஸ்ரீ விசாரசந்திரோதயத்தின் குறிப்புரையிற் காண்க.

பூமிகளும் அப்பியாச
* ஞானபூமிகள் எழனுள் முதல்மூன்று
பூமிகளாம். நான்காவதுபூமியில் ஆத்மசாக்ஷாத்காரமுண்டாம். இப்
பூமியிலுள்ள ஜீவன்முக்தனுக்குத் தேகாதிப்பிரபஞ்சம் பொய்யெ
னும் திடநிச்சயமிருக்கினும், அது ஜாக்கிரத்திற்போலவே பிரதீதி
யாய்க்கொண்டிருக்கும். ஆதலால் இப்பூமியினை ஜாக்கிரமென்பர். ஐந்
தாவதுபூமியிலுள்ளவனுக்கு இப்பிரபஞ்சம் சொப்பனம்போல்தோ
ற்றிக்கொண்டிருக்கும். அதனால் இப்பூமியினைச் சொப்பனமென்பர்.
ஆறாவதுபூமியிலிருப்பவனுக்குச் சுழுத்தியிற்போல இப்பிரபஞ்சம்
தோற்றுகிறதில்லை. அதனால் இதனைச் சுழுத்தியென்பர். இவன் ஒரு
சமயம் பிறரால் விழிப்பிக்கப்படலாம். ஏழாவதுபூமியிலுள்ளவனுக்
கோ இப்பிரபஞ்சம் அத்தியந்தம் தோற்றாமையோடு பிறராலும் விழி
ப்பிக்கப்படான். இதனைத் துரியமென்பர். இதிலிருப்பவன் தேகத்
தோடிருந்தும் தேகத்தோற்றமின்றியிருத்தலின், இவனை விதேகமுக்
தனென்று சுருதியாதிகள் கூறுகின்றன.

இந்நால்வகைச்சீவன் முத்தரது பெருமையினை வேதமே தன்
னாற் சொல்லமுடியாதென்று கூறுமாயின், மற்றெவராற் சொல்லமு
டியும்? பிராரப்தகர்மபரியந்தம் நிலைத்திருக்கும் இவர்கள் சரீரம் பிரா
ரப்தக்ஷயத்தில் "அச்சீவன் முக்தனது பிராணன்கள் இச்சரீரத்தினை

* ஞானபூமிகள் சுபேச்சை, விசாரணை, தனுமானஸி, சத்துவாபத்தி,
அசம்சத்தி, பதார்த்தாபாவினி, துரியகா என்பனவாம். அவற்றுள்,

க. **சுபேச்சை** விவேகவைராக்கியங்களோடுகூடிய சமதமாதிபூர்வக
மான தீவிரமுமுக்ஷுத்துவமாம்.

உ. **விசாரணை** சிரவணமனனலக்ஷணமுடையதாம்.

ங. அநேகார்த்தங்களைக்கிரகிக்கும் மனசானது அவ்வநேகார்த்தங்க
ளைவிட்டுச் சத்தென்னும் ஒரே அர்த்தத்தின் விருத்திப்பிரவாகமுடையதா
குங்காலத்துச் சூக்ஷ்மமாகின்றது. அத்தன்மையசூக்ஷ்மமான மனத்தையு
டையநிதித்தியாசனம் **தனுமானஸியாம்.**

ச. மூன்று பூமிகளாலும் சுத்தசத்துவமாகிய அந்தக்கரணத்திலுண்
டாகும் "யான்பிரஹ்மம்" என்னும்வடிவினதாகிய அபரோக்ஷவிருத்திசத்
துவாபத்தியெனப்படும். இதிலேறியயோகி **பிரஹ்மவித்**தெனப்படுவன்.

ரு. அச்சத்துவாபத்தியெனப்படும் பூமியிலுண்டாகும் சித்திகளில் ஆ
சையின்றியிருத்தல் **அசம்சத்தி**யெனப்படும். இதிலேறியயோகி **பிரஹ்மவி**
த்துவரானெனப்படுவன்.

சு. பரப்பிரஹ்மத்திற்கந்நியமான எதனையும் பாவியாதிருக்கும் பூமி
பதார்த்தாபாவினியெனப்படும். இதிலேறியயோகி **பிரஹ்மவித்வரியா**னெ
னப்படுவன்.

எ. **துரியகா**வென்பது துரியபூமியாம். இதிலேறியயோகி **பிரஹ்மவி**
த்வரிஷ்டனெனப்படுவன்.

விட்டு வெளிப்படா.'' என்னும் பிருகதாரணியகசுருதியின்படி பிராணவாயு இச்சரீரத்திலேயே அடங்கிச்சொரூபத்தில் இலயமாய்விட, ஸ்தூலசரீரம் விழுந்துவிடும். அப்போது அச்சீவன்முக்தன் பூர்ணப்பிரஹ்மமாய் விளங்குவன். அவ்வாறு விழுந்த அச்சீவன்முக்தன் சரீரத்தினைத் தகனஞ்செய்வார்களாயின், அத்தேசத்திற்கே யநர்த்தமுண்டாமென்பதைத் திருமந்திரம், சிவதர்மோத்தர முதலியவற்றிற் காண்க. ஆதலால் அத்தபோமயமான சரீரத்தினைப் பூமியின்கீழ்க் கட்டப்பட்டுள்ள கல்லறையில் விதிப்படி விபூதிமுதலிய திரவியங்களோடு சம்ஸ்காரஞ்செய்து அடக்கம்செய்யவேண்டும். அவ்வாறு வைக்கப்பட்ட சரீரத்தின் ஓர் சிறியபாகமும் எவ்வளவுகாலம்வரையில் அதிலிருக்குமோ, அதுவரையில் அங்குப்பலவிதமான அபீஷ்ட சித்திகளுண்டாகும். மண்ணிற்புதைக்கும்பக்ஷத்தில் அச்சரீரம் சீக்கிரம் கெட்டுப்போவதால் அவ்விதசித்திகள் உண்டாகா. மிகுந்த ஆகர்ஷண சக்தியுள்ள ஓர் காந்தக்கல்வைக்கப்பட்டுள்ள இருப்புப்பெட்டியானது அக்கல் அதனின்று நீக்கப்பட்டபோதும், தான் மற்றைய இரும்புகளை ஆகர்ஷிக்கும் சக்தியுடையதாயிருப்பதுபோலச் சர்வசக்திமானாகிய ஆத்மஜோதிசு அமையப்பெற்றிருந்த அச்சரீரமும் அவ்வாத்மா நீங்கியபின்னும் சர்வசித்திகளையும் கொடுக்கு மியல்புடையதாகுமாயின், அவ்வாத்மா தனது மகிமையுடன் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கும் காலத்தைய ஜீவன்முக்தனது சரீரத்தின்பெருமையைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டியதென்னையுளது? ஆதலால் "ஐசுவரியத்தினைவிரும்புவோர் ஆத்மநிஷ்டனை அர்ச்சிக்குக.'' என்னும் முண்டகசுருதியின்படி அவனை அருச்சிப்பவர் எல்லா நலமும் பெறுவர். அவ்வாறே அவனை யடக்கஞ்செய்தவிடத்தில் அசுவத்தம் இலிங்கம் துளசி முதலியவற்றைவைத்துப் பூசிப்போரும் எல்லாநலங்களுமெய்துவரென்பதற்கையமில்லை. (சஉ)

அட்டாங்கயோகசூத்திரமும், அதன் உரையும் முடிந்தன.

வாழ்த்து.

ஆதி நாதனோ டவனடி யவர்களும்
வாதிலான் றஞ்சை வாழ்பிர மாநந்த
னோதிய நாலு மோங்கியே வாழிய.

சூதிலா திந்நூற் றுகளறக் கற்பவர்க்
காதியே வியாதி யகன்றிட றிண்ணை
மோதியாங் கந்நெறி யொண்பொருள் காண்பவர்
சோதியுட் கலந்து துதிபெற நிற்பரால்.

ஓம்தத்ஸத் ஸ்ரீஸத்குரவே நம: